

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ  
В.о завідувача випускової кафедри  
\_\_\_\_\_ Лада ЯКОВИЦЬКА  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА  
(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)  
ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ МАГІСТР  
ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 053 «ПСИХОЛОГІЯ»**

**ТЕМА: «ЗВ'ЯЗОК ОПТИМІСТИЧНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ З  
ОПЕРАЦІОНАЛЬНИМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ ЖИТТЄВИХ  
ЗАВДАНЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ»**

Виконавець: студент групи ПБ-201Мз Дмитро ВОЛОБУЄВ

Керівник: доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри авіаційної психології Оксана ЛИЧ

Нормоконтролер: завідувач лабораторії кафедри авіаційної психології  
Марія ВДОВИЧЕНКО

# НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Навчально-науковий інститут неперервної освіти

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія бізнесу»

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о завідувача випускової кафедри

\_\_\_\_\_ Лада ЯКОВИЦЬКА

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р.

## ЗАВДАННЯ

### на виконання кваліфікаційної роботи

#### Волобуєва Дмитра Івановича

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Зв'язок оптимістичної спрямованості з операціональними характеристиками життєвих завдань військово-службовців», затверджена наказом ректора № 2026/ст від 03.10.2023 р.

2. Термін виконання роботи: з 07.09.2023 до 07.12.2023 р.

Вихідні дані до роботи: вибірка – військовослужбовці, віком від 27 до 35 років, контрактники; загальна кількість осіб 47; у дослідженні були використанні психодіагностичні методики: опитувальник «Визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості» (адаптація Л.М. Карамушка), «Тест життєві завдання особистості» (розробка колективу лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології АПН України під керівництвом Т.М. Титаренко), методика «Діагностика мотивації до успіху» (Т. Елерс), методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя» (адаптація Л.М. Карамушка, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер); методи математичної обробки: кореляційний аналіз, порівняльний аналіз за середніми значеннями; критерії: Колмогорова-Смірнова, Спірмена, t-Стьюдента, U-Манна-Уїтні програми SPSS.

3. Зміст пояснювальної записки: кваліфікаційна робота складається з 3-х розділів. Перший розділ містить теоретичний аналіз підходів вивчення оптимізму, супутні чинників оптимістичної спрямованості особистості, операціональні характеристики життєвих завдань; у другому розділі представлено емпіричне дослідження особливостей оптимістичної спрямованості особистості та супутніх чинників оптимізму, операціональні характеристики життєвих завдань; у третьому розділі наводиться порівняльний аналіз психологічних типів оптимістичної спрямованості, описуються виявлені кореляційні зв'язки між оптимістичною спрямованістю та операціональними характеристиками життєвих завдань військовослужбовців.

4. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу: 12 таблиць, 14 рисунків.

#### 5. Календарний план – графік

№ з/пор.	Завдання	Термін виконання	Виконано
1.	Вибір теми та формулювання завдань	Вересень	
2.	Тематичний добір та аналіз наукових праць	Вересень	
3.	Оформлення теоретичної частини	Жовтень	
4.	Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження	Жовтень	
5.	Проведення емпіричного дослідження	Жовтень	
6.	Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	Листопад	
7.	Оформлення кваліфікаційної роботи відповідно до ДСТУ	Листопад	
8.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	Грудень (08.12.2023)	
9.	Розробка роздаткового матеріалу, презентації, оформлення рецензії	Грудень	
10.	Подання кваліфікаційної роботи	Грудень	

	нормоконтролеру та на підпис завідувачу кафедри	(25.12.2023)	
11.	Захист кваліфікаційної роботи	Грудень (29.12.2023)	

Керівник дипломної роботи \_\_\_\_\_ Оксана ЛИЧ  
(підпис керівника)

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Дмитро ВОЛОБУЄВ  
(підпис випускника)

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Зв'язок оптимістичної спрямованості з операціональними характеристиками життєвих завдань військовослужбовців»: 99 сторінок, 12 таблиць, 14 рисунків, 83 використаних джерела, 5 додатків.

**ОПТИМІСТИЧНА СПРЯМОВАНІСТЬ, СУПУТНІ ЧИННИКИ ОПТИМІЗМУ, ОПЕРАЦІОНАЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЖИТТЄВИХ ЗАВДАНЬ, ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІ.**

**Об'єкт дослідження** – оптимістична спрямованість військовослужбовців.

**Предмет дослідження** – зв'язок оптимістичної спрямованості з операціональними характеристиками життєвих завдань військовослужбовців.

**Мета дослідження** полягає у вивченні зв'язку оптимістичної спрямованості з операціональними характеристиками життєвих завдань військовослужбовців.

**Методи дослідження:** теоретичні; психодіагностичні: опитувальник «Визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості» (адаптація Л.М. Карамушка), «Тест життєві завдання особистості» (розробка колективу лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології АПН України під керівництвом Т.М. Титаренко), методика «Діагностика мотивації до успіху» (Т. Елерс), методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя» (адаптація Л.М. Карамушка, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер); методи математичної обробки: кореляційний аналіз, порівняльний аналіз за середніми значеннями; критерії: Колмогорова-Смірнова, Спірмена, t-Ст'юдента, U-Манна-Уїтні програми SPSS.

Доведено зв'язок між оптимістичною спрямованістю та операціональними характеристиками життєвих завдань військовослужбовців. Виявлено психологічні типи оптимістичної спрямованості, емпірично встановлено їхні відмінності.

**Наукова новизна отриманих результатів.** Зроблено спробу встановити зв'язок між оптимістичною спрямованістю військовослужбовців з операціональними характеристиками життєвих завдань, які характеризують не лише завдання, а й особистість в цілому. Виявлено психологічні типи оптимістичної спрямованості, емпірично доведена відмінність, в тому числі й за операціональними характеристиками життєвих завдань.

**Практичне значення отриманих результатів.** Отримані знання про особливості оптимістичного спрямування військовослужбовців та про складові операціональних характеристик життєвих завдань можуть бути корисними для військових психологів, капеланів, соціальних працівників. Емпіричні результати дослідження про психологічні типи оптимістичної спрямованості можуть бути використані для розробки профілактичних заходів, корекційних програм, тренінгів для військовослужбовців.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ВИВЧЕННЯ ОПТИМІЗМУ ТА ЖИТТЄВИХ ЗАВДАНЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	11
1.1. Теоретичний аналіз підходів вивчення оптимізму.....	11
1.2. Теоретичний аналіз супутніх чинників оптимізму.....	19
1.3. Теоретичний аналіз поняття «життєві завдання».....	28
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	35
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОПТИМІСТИЧНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ, СУПУТНІХ ЧИННИКІВ ОПТИМІЗМУ ТА ХАРАКТЕРИСТИК ЖИТТЄВИХ ЗАВДАНЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	36
2.1. Методи та процедура емпіричного дослідження.....	36
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження .....	41
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.....	61
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ОПТИМІСТИЧНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ З ОПЕРАЦІОНАЛЬНИМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ ЖИТТЄВИХ ЗАВДАНЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	64
3.1. Емпіричне дослідження особливостей психологічних типів з оптимістичною спрямованістю.....	64
3.2. Емпіричне дослідження зв'язку оптимістичної спрямованості з операціональними характеристиками життєвих завдань.....	67
3.3. Рекомендації щодо підтримки та збереження оптимістичної спрямованості особистості.....	71
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3.....	75
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ .....	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	79
ДОДАТКИ.....	89

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Проблема сприйняття людиною світу таким, яким він є, з його недосконалістю, несправедливістю може травмувати будь-кого з різним ставленням до життя. В той же час, пошук приємного, гарного, найкращого як у собі, так і в оточуючому середовищі налаштовує особистість на інший лад, на інше світосприйняття. Саме на таке, яке дозволяє діяти, працювати, виконувати професійні обов'язки і просто жити. Ці аспекти широко досліджувались філософською та психологічною науками і трансформувались в різні концепції та підходи, зокрема у концепцію оптимізму.

Оптимізм, як психологічне явище має широке спектр прояву – від особистісних характеристик індивіда до ознак національного характеру. Оптимізм це не про занадто позитивне сприйняття оточуючого середовища, це про узагальнений підхід до життя через оптимістичні відчуття, переживання, думки. Оптимістична стратегія позначається на усьому укладі життя особистості і впливає на тематику її життєвих завдань, на їх реалізацію. Особистість в екстремальних умовах може втратити здатність оптимістичного сприйняття світу, що негативним чином відбиватиметься на самій людині, її оточенні та на ефективності її діяльності. Оптимістичне налаштування військовослужбовців, які захищають батьківщину є міцною психологічною підтримкою травмованого війною суспільства.

Методологічним підґрунтям стали наукові здобутки та дослідження оптимізму особистості (М. Селігман, Б. Вайнер, Ф. Хайдер, Л. Абрамсон, Л. Тайгер, С.Д. Максименко, Т.М. Титаренко та інші) та супутніх чинників оптимізму (Т.В. Данильченко, Г.В. Ложкін, І.Я. Коцан, А.М. Терещенко, К.І. Фоменко, Д. Гоулман, Ф. Хайдер та інші). Методологічною базою розкриття проблеми життєвих завдань виступили розробки вітчизняних та зарубіжних науковців (С.Д. Максименко, Т.М. Титаренко, Т.О. Ларіна, О.Г. Злобіна, Л.А. Лепіхова та інші).



Усе це посприяло вибору теми дослідження: «Зв'язок оптимістичної спрямованості з операціональними характеристиками життєвих завдань військовослужбовців». Виходячи з теми дослідження було обрано об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження.

**Об'єкт дослідження** – оптимістична спрямованість військовослужбовців.

**Предмет дослідження** – зв'язок оптимістичної спрямованості з операціональними характеристиками життєвих завдань військовослужбовців.

**Мета дослідження** полягає у вивченні зв'язку оптимістичної спрямованості з операціональними характеристиками життєвих завдань військовослужбовців.

Відповідно до мети визначено **основні завдання:**

1. Теоретичний аналіз літератури, що присвячений підходам пояснення природи оптимізму та його значення для життєдіяльності людини.
2. Теоретичний аналіз супутніх чинників оптимізму.
3. Теоретичний аналіз поняття «життєві завдання» та складових операціональних характеристик життєвих завдань.
4. Емпіричне дослідження оптимістичної спрямованості, супутніх чинників оптимізму та характеристик життєвих завдань військовослужбовців.
5. Емпіричне дослідження відмінностей психологічних типів з оптимістичною спрямованістю та зв'язку з операціональними характеристиками життєвих завдань.
6. Розробка рекомендацій для військовослужбовців для підтримання оптимістичного настрою.

Відповідно до мети і завдань дослідження обрано й використано комплекс **методів**: теоретичні – аналіз та узагальнення наукової літератури; психодіагностичні: опитувальник «Визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості» (адаптація Л.М. Карамушка), «Тест життєві завдання особистості» (розробка колективу лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та

політичної психології АПН України під керівництвом Т.М. Титаренко), методика «Діагностика мотивації до успіху» (Т. Елерс), методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя» (адаптація Л.М. Карамушка, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер); методи математичної обробки: кореляційний аналіз, порівняльний аналіз за середніми значеннями; критерії: Колмогорова-Смірнова, Спірмена, t-Стюдента, U-Манна-Уїтні програми SPSS.

**Емпірична база та вибірка дослідження:** 47 військовослужбовців, віком від 27 до 35 років, контрактники.

**Наукова новизна отриманих результатів.** Зроблено спробу встановити зв'язок між оптимістичною спрямованістю військовослужбовців з операціональними характеристиками життєвих завдань, які характеризують не лише завдання, а й особистість в цілому. Виявлено психологічні типи оптимістичної спрямованості, емпірично доведена відмінність, в тому числі й за операціональними характеристиками життєвих завдань.

**Практичне значення отриманих результатів.** Отримані знання про особливості оптимістичного спрямування військовослужбовців та про складові операціональних характеристик життєвих завдань можуть бути корисними для військових психологів, капеланів, соціальних працівників. Емпіричні результати дослідження про психологічні типи оптимістичної спрямованості можуть бути використані для розробки профілактичних заходів, корекційних програм, тренінгів для військовослужбовців.

**Структура та обсяг кваліфікаційної роботи:** вступ, три розділи, висновки до розділів, загальні висновки, список використаних джерел, що налічує 83 найменування, 5 додатків на 9 сторінках. Основний зміст роботи викладений на 78 сторінках і містить 12 таблиць, 14 рисунків. Загальний обсяг роботи – 99 сторінок.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ВИВЧЕННЯ ОПТИМІЗМУ ТА ЖИТТЄВИХ ЗАВДАНЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

## 1.1. Теоретичний аналіз підходів вивчення оптимізму

Поняття оптимізм широко вивчається різними науками, тому його можна вважати міждисциплінарним поняттям. Поняття оптимізм немає однозначного визначення, кожна з наук (філософія, етика, педагогіка, психологія тощо) визначають його місце і значення для життєдіяльності людини.

У словниках поняття «оптимізм» тлумачать, як:

- властивість особистості [65],
- спосіб позитивного сприйняття світу [38],
- вияв соціального настрою [38],
- філософський принцип про світ як найдосконаліше творіння [61],
- система філософсько-етичних поглядів про ідеали добра [37],
- полярне явище, що протистоїть песимізму [61].

Як властивість особистості оптимізм:

- ✓ характеризує пропорційний розвиток психічних процесів [65],
- ✓ забезпечує життєрадісний світогляд [27], [49], [65],
- ✓ забезпечує бадьорість [27], [46],
- ✓ забезпечує віру в себе та в оточуючих [65],
- ✓ забезпечує віру в прогресивний розвиток суспільства [65],
- ✓ забезпечує віру у гарне майбутнє [27], [46], [49].

У філософській літературі зазначається про оптимізм, як про «...особливий настрій, що спонукає людину бачити в усьому лише позитивний бік і не впадати у відчай» [61, с. 452]. Важливо, щоб людина не лише вірила у добре та прекрасне в інших людях, але й прагнула сама цих принципів дотримуватись.

У сучасному словнику етики наводяться висловлювання відомих людей про оптимізм: « «Справжній оптимізм... прагнення до усвідомлення ідеалу»

(А. Швейцер); «Оптимізм – ось розкіш великих людей» (Л. Арагон); «Сильні мають право бути оптимістами» (Т. Манн); «Оптиміст в кожній трудності бачить можливості» (У. Черчіль); «Любити добрих людей, які мене оточують, уникати поганих, радіти добру, гідно зносити зло, вміти забувати – ось у чому мій оптимізм» (А. Моруа)» [60, с. 291].

Науковці по-різному розглядають виникнення та природу оптимізму. Один з підходів припускає біологічне підґрунтя оптимізму як результат еволюційного розвитку [81], тобто труднощі життя первісних племен їх не зломали і завдяки оптимізму людство не припинило боротьбу з природою за виживання. Науковець Л. Тайгер припускає, що механізмом оптимізму можна вважати збій у роботі організму, через що відбувається підвищення ендорфінів. «При збоях у роботі нашого організму їх рівень зазвичай підвищується. Причиною цього є те, що ендорфіни мають щонайменше дві важливі якості: вгамовують біль і викликають ейфорію. Дійсно, позитивні емоції виконували адаптуючу роль при пораненні, що підтримувало прагнення давніх мисливців не полишати займатися полюванням. Важко уявити, до яких наслідків призвів би інший хід подій, коли б у наших предків зникло бажання полювати» [26, с. 102].

Як зазначає Т.М. Титаренко: «Людина теж є часткою природи, і саме її унікальна здатність до адаптації свого часу забезпечила їй пріоритет у тваринному царстві. Подальша суспільна еволюція потребувала від людини все більшої і більшої пластичності, змінюваності, здатності при звичаюватися до вимог оточення. Так, осилюючи перешкоди, відповідаючи непростим життєвим викликам, особистість поступово набувала автономії, відстоювала свободу, формувала власну позицію» [59, с. 10], безперечно цьому допомагала оптимістична віра у себе та у своє майбутнє.

Оптимізм може забарвити життя людини настільки, щоб увести її від реального стану справ. Такий тип оптимізму називають:

- некритичним, що «здатний призвести до утопічних оман» [61, с. 452];

- нереалістичним [83], коли перебільшуються власні перспективи відносно позитивних життєвих подій і применшуються відносно негативних;
- ілюзорним [76], через який людина надто самовпевнена, тому і більш вразлива.

Для тлумачення оптимізму у науці використовують такі підходи, як атрибутивний стиль пояснення всього, що відбувається навколо; диспозиція; соціальна установка, особистісний конструкт.

Оптимізм не лише впливає на самосприймання, а й на інтерпретацію всього, що трапляється з людиною та відбувається у зовнішньому середовищі. Такий тип оптимізму назвали атрибутивним [78], [80], розглянемо його детальніше.

Атрибутивний стиль означає узвичаєний спосіб або стиль пояснення причин позитивних та негативних явищ, ситуацій, подій, елементів досвіду [15], що можуть позначатись та вплинути на вибір певної стратегії поведінки [22] відповідно до певних умов та обставин. В основі цього атрибутивного підходу знаходиться постулат, «що люди, інтерпретуючи події, які відбуваються, і поведінку, прагнуть до з'ясування причин тих чи інших дій. Стиль атрибуції, утворений певним поєднанням факторів, лежить в основі схильності людини до позитивних або негативних очікувань» [5, с. 24].

Дослідники (Б. Вайнер, М. Селігман, Л. Абрамсон та ін.) [73], [79], [82], визначали параметри атрибуції для розуміння її перенесення на ті чи інші явища. На думку Ф. Хайдера [73], характер «пояснення в кожному окремому випадку визначається не тільки рівнем розвитку суб'єкта, його власними мотивами, але також необхідністю зберегти когнітивний баланс» [33, с. 31].

Б. Вейнер [82] запропонував для характеристик атрибуції параметри: локалізацію (це про те, що причини успіхів та невдач – у собі чи в обставинах) і стабільність. «Стабільність розглядається як сталість або стійкість дії відповідної причини. Різноманітні поєднання цих двох параметрів визначають таку класифікацію можливих причин успіхів і невдач:

1. Складність завдання (зовнішній, стійкий чинник успіху).
2. Старанність (внутрішній, мінливий чинник успіху).
3. Випадковий збіг обставин (зовнішній, нестійкий чинник успіху).
4. Здібності (внутрішній, стійкий чинник успіху)» [33, с. 37].

Колектив науковців на чолі з М. Селігманом [13], [14], [78], [79], запропонували використовувати при описанні індивідуальних особливостей атрибуції поняття атрибутивного стилю. Науковці припускали, «що протягом життя у людини складається певна стійка манера пояснювати причини того, що відбувається. Індивідуальний стиль пояснення впливає на рівень оптимізму / песимізму – на те, як люди ставляться до майбутніх подій» [13, с. 16]. Виходячи з цього, людина може поведінку, дії, вчинки оточуючих пояснювати через диспозиції ситуації (особливості ситуації) або через диспозиції рис (особливості особистісних рис оточуючих).

Вагоме місце разом з теорією оптимізму як атрибутивного стилю займає теорія диспозиційного оптимізму [4], [5], [9]. Основною ідеєю диспозиційного підходу вважають наступне: «поведінка людини будується навколо певної мети й спрямована на її досягнення. Водночас є деякі очікування щодо мети, що мають позитивний або негативний характер. Якщо очікування, що стосуються досягнення мети, мають негативну спрямованість, то особистість, швидше за все, не буде докладати зусиль для реалізації поставлених завдань. Коли ж люди впевнені в успіху, вони продовжують діяти, незважаючи на те що з'являються труднощі» [5, с. 24].

Ці дві теорії або підходи розуміння оптимізму є взаємодоповнюючими. В цих теоріях спільним є те, що «стикаючись із перепонами, оптимісти діють впевнено і продовжують йти до цілі, хоч їх досягнення в цьому плані можуть бути зовсім незначні, в той час як песимісти за найменшої перешкоди починають сумніватися в доцільності продовжувати розпочате і можуть відмовитися від задуманого. Оптимісти вірять у позитивний хід подій і в те, що зможуть подолати всі проблеми, песимісти ж постійно очікують невдач»

[26, с. 103]. Оптимізм, як психологічне явище, протистоїть усім негативним перепонам, несправедливості, недосконалості буття, песимізму в тому числі.

Песимізм [41], [46], [60], [65] у психологічній та філософській науках розглядається як негативне світорозуміння, з відсутністю надії та віри у краще. Як підкреслює Т.М. Титаренко: «Негативне ставлення до себе звужує життєву перспективу. Для песимістичної людини актуальним стає пошук смислу власного існування, своєї необхідності в житті, вона свідомо шукає смисл життя, бажає «ясно відчувати все, що існує», вона хоче самостійно, вирішити для самої себе, навіщо жити, яким є відношення між життям і смертю, буттям і небуттям» [59, с. 78].

Песимістичні настрої найчастіше виникають у кризові періоди історії. Відомі мислителі та науковці висловлювались про песимізм так: ««Песимізм – це настрій, оптимізм – воля» (Е.-О. Шартьє); «Песиміст бачить труднощі при кожній нагоді; оптиміст у будь-яких труднощах бачить можливість» (В. Черчіль); «Мої знання песимістичні, але моя віра оптимістична» (А. Швейцер)» [60, с. 299].

Науковці зазначають, що песимізм, так само як і абсолютний оптимізм «є крайнощами, а істину потрібно шукати «посередині»» [60, с. 291] і головним «завданням людини є здійснення цього удосконалення» [61, с. 452-453]. Потрібно відмітити, коли йдеться про песимізм, то це – про обставини, про перспективи, а от коли йдеться про оптимізм, то йдеться про власні ресурси та можливості людини. Оптимізм це не про ігнорування проблем у житті людини, це про здатність зберігати віру у власні сили, про наполегливий пошук альтернативних варіантів вирішення проблем, про будівництво планів на майбутнє, про складання життєвих завдань. І віра в позитивний результат може людину лише спонукати діяти, мотивувати до досягнення успіху. І навпаки, думки про марність власних зусиль можуть викликати песимістичні відчуття, безперспективність життя в цілому.

Сучасні дослідники вважають, «що «оптимістичне» та «оптимальне» пов'язані етимологічно та за сучасним змістом: *optimus* означає кращий.

Оптимістичний стан є оптимальним, тому що викликає в уяві кращий варіант розвитку подій. Це супроводжується виробленням нейронами якісної енергії для подальших дій. Такий стан мотивує і додає сил, слугує хорошим результатом діяльності» [50, с. 75], у будь-яких умовах.

Оптимізм являється одним із ключових понять такого практичного напрямку, як позитивна психологія. Відповідно до концепції позитивної психології, «підвищити оптимізм можливо, використовуючи позитивне мислення. Позитивне мислення є одним зі способів психічної саморегуляції, який дозволяє людині керувати своїми емоціями, думками, адекватно діяти у критичній ситуації. Позитивне мислення ґрунтується на положеннях: «Я можу!», «Я вірю у себе, життя, успіх», «Від мене багато залежить»» [29, с. 28]. Оптимізм «є основним показником позитивного мислення, а песимізм – негативного» [5, с. 24]. Завдяки позитивному мисленню, людина може переходити «від байдужості, соціальної апатії, безвідповідальності до активної творчої діяльності» [63].

На думку Л.М. Киричука [20], саме розвиток оптимістичного світогляду, схвального погляду на себе і своє оточення, вміння знаходити в будь-якій ситуації сприятливі моменти, зосереджувати на них увагу, поміщаючи їх в основу когнітивної моделі сприйняття ситуації є важливими складовими для самореалізації особистості, для ефективного спілкування, для подолання стресових ситуацій, для досягнення бажаної мети.

Науковцями зроблена спроба дати формулювання позитивному мисленню [20], [34], [50], яке розглядається, як «процес внутрішньої фільтрації, надання смислових акцентів та стратегічний вибір за критерієм блага» [50, с. 76]. Також зроблено спробу надати характеристику позитивно-оптимістичному мисленню, яке являється «інтелектуальним процесом, що розгортається як конструктивна інтерпретація ситуації та вибір такого варіанту розв'язання афективно забарвленої внутрішньої проблеми, який дозволить зберегти здоров'я суб'єкта та сприятиме його особистісному росту» [50, с. 75].



Людина з позитивно-оптимістичним мисленням характеризується [20], [50], як зріла особистість (зрілість дорівнює розважливості), легка особистість (легкість дорівнює дитячій пластичності та здатності переключатись), яка здатна вирішувати зовнішні задачі у будь-яких умовах, безупинно прагне до внутрішнього процесу особистісного зростання, самовдосконалення.

За результатами оприлюдненого емпіричного дослідження було виявлено, що «оптимістичній особистості характерні такі властивості особистості, як прагматичність, орієнтованість на об'єктивну реальність, сильна воля, сміливість, відкритість, цілеспрямованість, рішучість, імпульсивність. Оптимісти добре підтримують соціальні контакти. В оптимістів більш розвинена самостійність, незалежність, наполегливість, упертість, іноді конфліктність, агресивність, схильність до авторитарної поведінки, спрага до захоплення. Установлено, що оптимісти самовпевнені, раціональні, артистичні, схильні до співчуття, співпереживання та розуміння інших людей» [5, с. 25]. Це не означає, що у оптимістично зорієнтованої особистості відсутні проблеми та недруги, така спрямованість означає врахування усіх реальних аспектів середовища та реалістичний погляд на оточуючих з прагненням до співпраці, до результативності у діяльності та житті.

Оптимізм також входить до структури особистісної стресостійкості [21], [29], [71]. І це зрозуміло, бо навіть «в умовах несприятливого зовнішнього середовища люди з оптимістичною атрибуцією дуже стійкі до переходу в безпорадний стан на відміну від песимістів» [14, с. 16]. Досвід невдач є важливим для подальшої життєдіяльності особистості. «Тільки оптиміст не надає йому особливого значення, а песиміст – переоцінює та занадто концентрується на ньому. Подібний хід подій і впливає на життя людини, її мотивацію та досягнення» [26, с. 104].

Оптимісти мають віру, що «неприємності тимчасові, відбуваються тільки в одній сфері життя через зовнішні обставини; позитивні події постійні, відбуваються в різних сферах життя і причиною цього є вони самі.

Такі люди схильні до гарного настрою, вміють оптимістично сприймати сприятливі життєві ситуації, відчувати від цього психологічне благополуччя (щастя, почуття самоповаги, віру в майбутнє) і впевненість у своїй діяльності...» [14, с. 16]. Скоріше за все, оптимісти не мають марних сподівань та очікувань на гарні події, вони самі докладають зусиль щодо їх створення у своєму житті та у житті оточуючих. І таке позитивне прагнення або, іншими словами, установка може позначатись не лише на зовнішніх обставинах, а й позитивно відбитися на самій особистості.

Баланс у психологічній сфері можна вважати чимось ідеальним, досконалим, в той час, як зниження або збільшення будь-чого вважається відхиленням від норми. Так, у психологічній літературі оптимізм як особистісна риса відноситься до одного з типів акцентуації характеру, який: «відзначається енергійністю, яскравою експресивністю (багатством міміки, жестів, рухів), високою мовленнєвою активністю, жвавістю, веселістю, оптимізмом, ініціативністю. Позитивні риси: енергійність, оптимізм, жадоба діяльності, активність» [52, с. 103], тобто перебільшений прояв навіть позитивних рис розглядається як відхилення, яке потребує уваги.

Поширеним є погляд на оптимізм «як на систему ставлень особистості до теперішнього і майбутнього, до самої себе та до інших людей» [21, с. 85]. Оптимістична або психологічно здорова людина «не випадає з плину часу, не ігнорує його можливостей і обмежень. Вона зацікавлено і відповідально ставиться до майбутнього, усвідомлюючи його тісний зв'язок із минулим і теперішнім, відчуваючи власну роль у його передбаченні. Така людина завжди відкрита новому досвіду і готова рухатися вперед, приймаючи несподіванки. Її прогностичні здібності проявляються в адекватних життєвих домаганнях, у вмінні ставити своєчасні життєві завдання та створювати умови для їх реалізації [59, с. 59].

Оптимізм як явище цікаве тим, що з одного боку, схильність до оптимізму можна у собі розвивати, «свідомо гальмуючи звичні негативні прогнози, тривожні передчуття, неконструктивні думки щодо ситуації, яка

склалася» [59, с. 60], а з іншого боку, оптимізм розглядають як одну з основних ознак національного характеру [10], [48].

Отже, оптимізм як психологічне явище унікальне через значення у житті та діяльності людини, супроводжуючи її у надскладних ситуаціях, зберігаючи надію на власні можливості та реалістичний погляд на речі. Оптимізм – це не утопічне уявлення про себе, про своє життя та оточення, це про вмотивоване спрямування думок, прагнень на досягнення мети, життєвих завдань. Оптимізм виступає ніби орієнтиром упорядкування власного життя та спонукальним чинником при вирішенні життєвих завдань. Потребують аналізу супутні чинники оптимізму, які у комплексі характеризують особистість, позначаються на усьому її житті, на успішній самореалізації та досягненні життєвих завдань.

## **1.2. Теоретичний аналіз супутніх чинників оптимізму**

Оптимізм і те, наскільки він важливий для людини протягом життя, починаючи з дитинства і до останньої миті, широко вивчається вітчизняними та зарубіжними науковцями. Оптимізм розглядається у зв'язку з різними психологічними явищами: з авторитаризмом та успішною політичною кар'єрою [51]; зі страхом смерті відповідно до установки (оптимістичної та песимістичної) [11], [69]; з надією як важливими чинниками запобігання суїциду [74]; з життєстійкістю як складовими побудови теоретичної психологічної моделі протидії особи несприятливим життєвим умовам [53]; у контексті мотивації досягнення успіху [62] тощо.

Спектр досліджень, які присвячені оптимізму достатньо широкий, завдяки чому визначено прикладне значення цього психологічного явища для життєдіяльності людини. Доведено, що оптимізм може виступати чинником зменшення ризику негативних станів, вигорання [54]; ресурсом стресостійкості, завдяки якому людина конструктивно реагує на постійно

виникаючі проблеми [54]; чинником адаптації особистості [32]; складовою щастя та суб'єктивного благополуччя [68].

На думку науковців, позитивне прийняття себе та інших, оптимістична спрямованість та «оптимістичне ставлення до життя допомагають людині зберегти психічне здоров'я, душевну рівновагу, розкрити власні ресурси, долати життєві перешкоди, мати надію на краще» [11, с. 34].

У психології оптимізм розуміють як властивість особистості, яка «відображає пропорційний розвиток усіх психічних процесів, забезпечує людині життєрадісний світогляд, впевненість у прогресі суспільства, віру в людей, їхні сили і можливості, а також віру в свої сили та можливості як суб'єкта діяльності» [65, с. 300].

Людина як суб'єкт діяльності проявляє себе активною, діяльною, наполегливою, яка має амбіції, прагнення та мотивацію успішно досягати поставлених завдань протягом життя. Уявлення про оптимізм «варто розглядати невідривно від психологічної активності особистості. Такий підхід дозволяє вивчити психологічну природу оптимізму, яка проявляється в реальних життєвих ситуаціях, що часто пов'язані з труднощами» [54, с. 83], особливо це важливо для професіоналів, які кожен день перебувають в екстремальних умовах.

К.І. Фоменко та М.М. Кузнєцова [62] аналізуючи літературу, присвячену оптимізму, зазначають основні переваги оптимізму на шляху особистості до успіху:

- «у складних життєвих ситуаціях оптимісти страждають менше, ніж песимісти, вони рідше страждають від депресії;
- оптимісти краще адаптуються до негативних ситуацій;
- оптимізм сприяє цілеспрямованому вирішенню проблем, почуттю гумору, планам на майбутнє, позитивному тлумаченню ситуації;
- оптимісти не схильні заперечувати існування проблеми, у той час як песимісти часто намагаються дистанціюватися від неї;

- оптимісти докладають більше систематичних зусиль і не схильні здаватися;
- оптимісти ведуть більш здоровий спосіб життя, ніж песимісти;
- оптимісти демонструють більшу продуктивність праці» [62, с. 257].

У наукових працях емпірично доведено, що: «Природна активність оптимістично спрямованої особистості підтримує її здатність нести відповідальність за події, що відбуваються в її житті, при цьому спираючись на існуючий запас енергії та власну ресурсність щодо долання ситуації невизначеності, не застосовуючи при цьому свій репертуар механізмів психологічного захисту. Оптимізм як диспозиційна характеристика особистості підтримує її життєстійкість та загальний позитивний образ світу, до дозволяє вважати її однією з важливих детермінант психологічного здоров'я» [30, с. 29].

У психологічній науці відзначають зв'язок оптимізму саме з «суб'єктивним благополуччям, психологічним здоров'ям та позитивними емоціями: активний, радісний оптиміст найімовірніше зможе насолоджуватися життям у всіх його проявах і підтримувати оптимальний рівень внутрішнього благополуччя. Оптимізм «як механізм саморегуляції може сприяти самоефективності та стійкості в подоланні різних життєвих труднощів, а ці риси є важливими компонентами психічного здоров'я» [17, с. 149].

У контексті встановлення критеріїв оцінки психічного здоров'я людини, виокремлюють найбільш відомі, де пріоритетне місце займає оптимізм та інші [28, с. 63]:

- ✓ зосередженість (відсутність метушливості);
- ✓ урівноваженість;
- ✓ моральність (чесність, совісність й ін.);
- ✓ адекватний рівень домагань;
- ✓ почуття обов'язку;
- ✓ впевненість у собі;

- ✓ невразливість (уміння звільнитися від прихованих образ);
- ✓ відсутність ліні; незалежність;
- ✓ безпосередність (природність);
- ✓ відповідальність; почуття гумору;
- ✓ доброзичливість;
- ✓ толерантність;
- ✓ самоповага;
- ✓ самоконтроль.

Зазначені вище риси у комплексі дозволяють людині прагнути та активно себе проявляти у соціумі. Тому поряд з оптимізмом «важливе місце у підтриманні оптимального стану здоров'я відіграє активність. Активність є тією власністю, завдяки якій людина здатна повною мірою забезпечити всі сторони свого фізичного, психічного та соціального благополуччя. Активна людина має достатньо високу працездатність» [9, с. 76].

Оптимізм, як доводять у своїх дослідженнях науковці, виступає:

- ✓ «як необхідний компонент розвитку особистості та важлива умова психологічного та соматичного здоров'я людини» [13, с. 35].
- ✓ «як прояв суб'єктивного благополуччя» [68], який відбивається на світогляді, впливає на розвиток творчого підходу до життя, прагненні мати гарний настрій, життєрадісність, позитивне уявлення про себе.

Науковці визначають «оптимізм як ключовий компонент у захисті особистості від дистресу та значущим фактором у прогнозуванні суб'єктивного благополуччя [64, с. 8]. Власне, тому оптимізм називають одним із ресурсів стресостійкості, завдяки яким людина конструктивно реагує на постійно виникаючі проблеми при вирішенні життєвих завдань.

Потрібно відмітити, що оптимістичне самосприйняття не нівелює факт особистісного саморозвитку, а навпаки сприяє йому. «Усвідомлюючи власні границі, обмеженість розвитку, невдоволеність собою, суб'єкт переживає або оптимістичне, або песимістичне майбутнє, намагаючись руйнувати межі

наперед визначеності з боку соціуму [36, с. 79]. Зарубіжні вчені підкреслюють амбівалентний характер оптимістичного стилю атрибуції у підтримці психологічного здоров'я, вважають за необхідне підтримувати баланс між оптимізмом та песимізмом» [30, с. 27].

У контексті психологічного благополуччя у літературі, як бачимо, згадується важливість внутрішнього балансу (оптимістичного та песимістичного), іншими словами, досягнення психологічної гармонії. Дослідження, присвячені гармонії доводять, що важливий не ідеальний, а саме оптимальний стан. Бо саме недосконалість будь-яких аспектів, є для особистості рушійною силою, яка спонукає до внутрішньої боротьби, до самовдосконалення. «Це означає, що одна третя наших особливостей можуть і повинні бути в мінусі, в розбалансованому, неадаптивному стані для того, щоб сприяти подальшому розвитку та саморозвитку особистості. Ці судження нашої думки, що важливо прагнути не повної, а оптимальної досконалості, причому для кожного вона є індивідуальною» [3, с.163].

У результаті аналізу наукових праць вчені пропонують визначати психічне здоров'я як «гармонійний повноцінний розвиток і злагоджене функціонування психічних процесів, станів і механізмів психіки, що забезпечують відповідний віку рівень адаптації до змін оточуючого середовища, здатність до прогнозу життєвих ситуацій, визначають адекватність поведінкових виявів, утворюють цілісність самоусвідомлення, осмисленість реакцій і зумовлені генетичними, соціальними факторами, впливом оточуючого середовища та власної активності індивіда» [8, с. 16].

Сучасні дослідження, які присвячені вивченню психологічного благополуччя можна поділити на декілька векторів:

«1) дослідження структурних компонентів психологічного благополуччя;

2) дослідження психологічного благополуччя як ресурсу-можливості здійсненності життя особистості (вплив на якість життя, афективну сферу, на евідемоністичне благополуччя (щастя), на різні сфери життя та діяльності);

3) дослідження переживання психологічного благополуччя як у ситуативному контексті, так і холістичному» [7, с. 23].

І.Ф. Аршава та Д.В. Носенко підкреслюють, що: «Важливість забезпечення почуття людиною суб'єктивного благополуччя важко переоцінити: воно зумовлює не тільки психологічне здоров'я людини, а й її життєстійкість за умов нестабільності на зламних етапах соціально-економічного розвитку суспільства, появи ускладнень та перешкод на шляху досягнення життєвих цілей, стимулює готовність до самореалізації, досягнення успіхів» [2, с. 3].

Як зазначає науковець Т.В. Данильченко у своїй публікації: «Питання благополуччя особистості актуальне і в мирний, і у воєнний час» [12, с. 65], яке досить важливе як для цивільного населення, так і для військовослужбовців. Н.В. Волинець підіймає проблему і підкреслює, що «...у сучасній військовій психології проблема переживання психологічного благополуччя в професійному військовому середовищі у прямій постановці не представлена» [7, с. 20].

У проведеному Т.В. Данильченко [12] емпіричному дослідженні за участю військовослужбовців було встановлено, що складові особистісного або суб'єктивного благополуччя: емоційне, соціальне та психологічне благополуччя мають вищий рівень у військовослужбовців, які виконували бойові завдання, порівняно з працюючими не у військовій сфері чоловіками. Крім того, автором підкреслювалась задоволеність життям у військовослужбовців пов'язана із власною оцінкою досягнень, особистісних характеристик і вчинків, тоді як у не військових чоловіків – задоволеність власним життям була пов'язана з оцінками соціального оточення. Невійськові чоловіки прагнули досягнення індивідуальних цілей, а військовослужбовці мали цілі більш соціально спрямовані, відчуваючи соціальну цінність своєї діяльності. Це впливало на розуміння сенсу свого життя. До того ж, критерієм оцінки особистої успішності у військових, які виконували військові завдання були лише власні відчуття і менше звертали увагу на соціальне схвалення.



Є. Потапчук [42], у якості соціально-психологічних умов організаційного клімату військового колективу, які сприяють благополуччю військовослужбовців, визначає: «загальні позиції членів колективу з важливих питань внутрішнього і міжнародного життя, військової служби формуються на основі спільності їх світогляду, переконань і єдиних принципів; навички взаємодії і спілкування як у процесі навчальної діяльності, так і в побуті, зв'язані з чіткою і гнучкою структурою розподілу обов'язків, керівництва встановлених ними норм і способів регуляції спільного життя і діяльності; почуття взаємної довіри, поваги, відповідальності один за одного і готовність в будь-який момент допомогти своєму товаришу; високий рівень згуртованості колективу, позитивний морально-психологічний настрій» [Цит. за: 7, с. 26].

У літературі зазначають [67], що для забезпечення психологічного благополуччя військовослужбовців були запропоновані заходи в Америці під час Першої світової війни завдяки участі благодійних організацій, соціальних працівників, волонтерів, які відіграли важливу роль у підтримці американських військових. Підтримка морального стану надавалась на батьківщині та за кордоном, відбувалась на всіх етапах, з використанням психологічних засобів розслаблення, комфорту та активного відпочинку.

Вже близько 25 років американська армія працює за програмою, в основі якої ключові позиції: «мораль, благополуччя та дозвілля» [75]. Ця програма спрямована на безпосередню підтримку психологічної готовності військових, на забезпечення якості їхнього життя та на підтримку їхніх родин. «До цієї програми включено соціальні, спортивні, оздоровчі, освітні та інші види діяльності, що покращують життя військової громади, сприяють інтелектуальній, психологічній та фізичній підготовці військовослужбовців, забезпечують робоче та житлове середовище, яке приваблює та зберігає якісний склад армії, забезпечує дозвілля, що підтримує якість життя, що відповідає загальноприйнятим американським цінностям, сприяє і підтримує психічний та фізичний добробут військовослужбовців, військових

пенсіонерів, цивільних службовців та їхніх сімей; сприяє розвитку гордості, бойового та корпоративного духу військовослужбовців та їхньому добробуту при переїздах тощо» [75].

За Т.В. Данильченко «...в цілому, головний акцент українська військова психологія робить на ліквідацію психологічних наслідків посттравматичних розладів. Профілактика, зокрема формування навичок переживання благополуччя, в умовах тривалих військових дій залишається мало затребуваною» [12, с. 67]. У своєму дослідженні науковець окреслює ключові позиції, які б могли стати базою для подальших профілактичних заходів збереження суб'єктивного благополуччя, психологічного здоров'я.

Психічне здоров'я, як зазначають І.Я. Коцан, Г.В. Ложкін, М.І. Мушкевич, «забезпечується на різних, але взаємозалежних рівнях функціонування: біологічному, психологічному і соціальному. Здоров'я на біологічному рівні передбачає динамічну рівновагу функцій усіх внутрішніх органів та систем, їхнє адекватне реагування на вплив навколишнього середовища.

Здоров'я на психологічному рівні пов'язане з особистістю людини. Психічне здоров'я може бути порушене домінуванням негативних за своєю сутністю рис характеру, дефектами в моральній сфері, неправильним вибором ціннісних орієнтацій тощо.

Перехід від психічного до соціального рівня дуже умовний. Психічні властивості особистості не існують поза системою суспільних відносин, у яку вона включена. Людина розглядається на цьому рівні насамперед як істота суспільна. І, відповідно, тут на першому плані – питання впливу соціуму на здоров'я особистості. Психічне здоров'я зазнає впливу із боку різних соціальних зв'язків, у тому числі родини, спілкування з друзями й родичами, роботи, дозвілля, релігійних та інших організацій. Наслідки цих впливів можуть носити як позитивний, так і негативний характер» [28, с. 5].

Науковці окреслили важливість кожного з рівнів, які у комплексі впливають на суб'єктивне благополуччя, однак саме оточення у житті людини

відіграє одну з домінуючих ролей. «Ще одна складова психічного здоров'я – це здатність людини активно вибирати і створювати власне оточення, яке відповідає її психологічним умовам життя. Не менш важливим чинником є наявність мети та сенсу життя, а також спрямована на її досягнення діяльність» [44, с. 4].

Значення близького оточення, родини для збереження психологічного здоров'я та одужання в цілому підкреслюють науковці – представники медичної психології. «Головну роль у формуванні здорової психіки людини, ставлення її до власного здоров'я, виборі способів його збереження і зміцнення відіграє сім'я» [40, с. 5], будь-то у дитинстві чи у дорослому віці.

С.Д. Максименко підкреслює вплив на індивіда найближчого оточення. «Найгірше пристосовуються до суспільних негараздів люди, котрі залишаються з кризовою ситуацією сам на сам. Водночас сприятливе мікросередовище, коли людина відчуває підтримку близьких, поділяє з ними складності життя і намагається виправляти негативну ситуацію спільними зусиллями всіх членів сім'ї, друзів або колег, суттєво підсилює адаптивні можливості» [45, с. 175]. Саме таку важливість і значення оточення для військовослужбовців було емпірично виявлено, вони: «...гостріше відчувають соціальну зв'язність і емоційне прийняття близькими людьми» [12, с. 75], що може безпосередньо позначається як на суб'єктивному благополуччі, так і на світосприйнятті – песимістичному чи оптимістичному.

Отже, «...проблема оптимізму виходить за межі психологічних наук і прямо пов'язана з такими сферами, як соматичне здоров'я, соціальні комунікації, професійна успішність тощо» [17, с. 142]. Особливої значущості надає той факт, «що дискусії про важливість оптимізму для особистості в теоретичній сфері підтверджуються численними емпіричними дослідженнями, які доводять його зв'язок із мотивацією, успішністю, творчими здобутками, фізичним і психічним здоров'ям» [4, с. 162]. Д. Гоулман [72] припускав, що люди від природи схильні до позитивного або негативного способу дій, і тому оптимізм він розглядає через установку, яка

не дозволяє проявлятися негативним думкам, запобігає відчуттям втрати задоволення від життя, інтересу та прихильності оточення. Виходячи з теоретичного аналізу літератури, встановлено, що супутніми чинниками оптимізму являються психологічне (ширше – суб'єктивне) благополуччя особистості, яка прагне бути фізично здоровою, підтримуючи гарні стосунки з оточуючими, з близькими людьми, з родиною, а також прагнення досягати успіху за рахунок власного саморозвитку та самовдосконалення.

### **1.3. Теоретичний аналіз поняття «життєві завдання»**

Унікальність особистості полягає в її прагненні до розвитку, до удосконалення, до рефлексії внутрішнього світу, незважаючи на ті реалії, які її оточують. Однак особистість не замикається лише на собі, вона контактує з соціумом. Одним з проявів контактування з соціумом та певною характеристикою особистості можуть виступати її життєві завдання.

Життєві завдання, на нашу думку, виступають для особистості невидимою ланкою між теперішнім часом та майбутнім. Вважаємо, що це є важливим допоміжним психологічним засобом для людей, які перебувають вимушено чи виконують обов'язки в екстремальних умовах. Зрозуміло, «що життя не може бути безстресовим та безкризовим, і людина, хоче вона того чи ні, змушена відстоювати своє існування у сучасних реаліях буття» [59, с. 22].

Т.М. Титаренко зазначає: «Життєві завдання як інтенсивні практики, процедури самоконструювання презентують особистість світові, співвідносячись з усіма реаліями, в які вона включається. В завданні проявляється міра задіяності особистості в незупинному русі до власної автентичності. Завдання можна визначити як механізм самопрезентування актуального стану й водночас самоозадачування, спрямоване на розв'язання певного базового конфлікту. У модусі персоналізації особистість розв'язує цей конфлікт, вирішуючи проблеми досягнення самототожності та

формування меж “Я”, демонструючи власне авторство. У модусі уніфікації особистість теж вирішує дві проблеми: досягнення типізації та встановлення сепарації. Відповідно при постановці життєвого завдання враховується його соціальна своєчасність, нормативність. У модусі потенціалізації базовий конфлікт оформлюється як полярність конкретного минулого й поліваріантного майбутнього. Основними проблемами, які вирішуються у цьому модусі, є здатність до перетворень та здатність трансцендування. В ідеалі при постановці життєвого завдання відбувається його “огранка” водночас у всіх трьох модусах» [58, с. 201], такий тривимірний зв'язок (минулого, теперішнього та майбутнього) життєвого завдання позитивним чином впливає на особистість.

Саме позитивно (ширше – оптимістично) налаштовані особистості [78], [79], [80] завдяки їхньому оптимізму, мають гарний настрій, проявляють активність, що робить їхнє життя насиченим і цікавим. Дотримуючись оптимістичного способу життя людина робить добрі вчинки, мислить позитивно про себе, про оточуючих, про світ, вміє спілкуватися з іншими, підтримує родинні зв'язки, чесна, працьовита, має надію на краще, буде життєві перспективи.

Дослідження саме життєвої перспективи у розрізі з оптимістичним налаштуванням до реалій та умов життя українців довели: «Дослідження уявлень про майбутнє українців протягом першого півріччя повномасштабної війни показало, що 53,1% респондентів сприймали труднощі як тимчасові і вибудовували позитивні, оптимістичні життєві перспективи. В оптимістичних уявленнях про майбутнє можна простежити низку найбільш поширених тем: повернення довоєнного способу життя; відновлення втрачених соціальних зв'язків, возз'єднання з родиною і турбота про близьких; реалізація потреби рішучих життєвих змін; допомога іншим людям і суспільству; самовдосконалення та самореалізація (професійна, творча і т. ін.); бачення можливостей поліпшення особистого, соціально-політичного та економічного життя після перемоги; осмислення лиха як життєвого уроку, перегляд

цінностей і пріоритетів; планування відпочинку, подорожей, покупок та інших приємних подій. Водночас 26,5% опитаних не змогли сформулювати бачення майбутнього після війни (через невизначеність ситуації, мінливість життєвих умов, невпевненість та постійне відчуття загрози)» [6, с. 53], що безпосередньо відобразиться на способі їхнього життя.

С.Д. Максименко зазначає: «Під способом життя людини слід розуміти стійку типову форму життєдіяльності особистості і спільнот, міру їх входження в соціум, типові взаємодії індивіда з суспільством, і групових стосунків групами, іншими людьми» [45, с. 162]. І далі: «Спосіб життя – один з критеріїв суспільного прогресу. Нині доведено, що з суми 164 усіх чинників, що детермінують здоров'я людини, 50-55% припадає на спосіб життя.

У свою чергу, до основних чинників, що визначають спосіб життя людини, слід віднести:

- ✓ рівень загальної культури людини і його вченість;
- ✓ матеріальні умови життя;
- ✓ статеві, вікові і конституціональні особливості людини;
- ✓ стан здоров'я;
- ✓ характер екологічного середовища існування;
- ✓ особливості трудової діяльності (професії);
- ✓ особливості сімейних стосунків і сімейного виховання;
- ✓ звички людини;
- ✓ можливості задоволення біологічних і соціальних потреб.

Таким чином головним в способі життя людини є те, як вона проводить своє життя, яка його спрямованість» [45, с. 162], наскільки вона здатна до сприйняття реальності такою, якою вона є об'єктивно.

Для людини важливо: «... прийняти реальність такою як вона є, враховуючи власні обмеження. Навряд чи знайдеться хтось без певного багажу недосконалостей, обмежень, котрі проявляються у конкретних обставинах. Нам часто приходиться опановувати внутрішнє напруження,

тривогу, невпевненість. Дехто відчуває дуже сильне хвилювання, навіть виникають соматичні проблеми, котрі ускладнюють опанування складних життєвих обставин. Але дехто з легкістю опановує складні ситуації, ї здається, що їх вирішення нібито приходить само по собі. Такі люди постійно рухаються уперед, швидко ставлять нові цілі та завжди досягають їх» [59, с. 43].

Життєві завдання визначають «як екстеріоризаційний механізм життєструктурування, що вказує на спрямованість творчої активності особистості на ті події майбутнього, які є маркерами домагального обрису самоздійснення в межах кожного з його актуальних векторів. На відміну від домагання як подієвої одиниці структурування майбутнього, що постійно реконструюється, відсувається, відкриваючи людині новий простір для самоздійснення, завдання виконує функцію просторово-часової фіксації, що уможлиблює усвідомлення майбутньої життєвої ситуації та активні дії по відношенню до неї, забезпечує рефлексію життєвого руху та орієнтацію в ньому» [66, с. 8], і безпосередньо відображається на прагненні до самоконструювання.

Науковці підходять до дослідження життєвих завдань через мотиваційно-смислову регуляцію, особистісну активність, все це може сприятиме її самоздійсненню, самоконституюванню. Встановлено соціокультурні відмінності в самоконструюванні та суб'єктивному благополуччі [70], що свідчить про значущість проблеми самовдосконалення людини через вибір життєвих завдань.

Здатність до зміни свого погляду на себе, на репертуар життєвих завдань подібна до механізму самоконституювання. «Самоконструювання, саморозвиток є зміною себе під впливом далекого і близького оточення. Під далеким оточенням мається на увазі соціокультурний контекст з його традиціями, стереотипами, нормами. До близького оточення входять рідні, друзі, кохані, вороги, тобто всі позитивно і негативно значущі люди з їх впливами, експектаціями, домаганнями» [59, с. 17]. Життєві завдання,

аналізує Т.М титаренко,: «складаються під впливом оточення, нерідко стають багатосмисловими, оскільки враховують і власні індивідуальні смисли, і бажання рідних, і потреби професійної громади, і навіть інколи державні інтереси, перспективи розвитку соціуму. Від кількості смислів, об'єднаних в єдиному життєвому завданні, залежить його прихована проблемність [56, с. 415].

Сучасні умови існування людства значно порушують сталий образ життя буд-якої людини, чи перебуває вона безпосередньо або віддалено від епіцентру екстремальності, вона змушена видозмінювати свої життєві завдання і зберігати внутрішню оптимістичну спрямованість до покращення життя власними зусиллями. О. Злобіна аналізує показники, які характеризують соціальне самопочуття особистості, до яких відносяться реалістичність ситуації, в якій відбувається життєдіяльність людини, оцінка власної позиції в наявному просторі, оцінка здоров'я та настрою, а також рівня оптимізму [18]. Дослідниця порівнює світосприйняття співвітчизників та іноземців, між якими відчутна відмінність в оцінці внутрішнього стану, співвітчизники демонструють вищу незадоволеність життям, при цьому мають однакові шанси для самореалізації. Це свідчить про вірну стратегію життєдіяльності, не зупиняючись досягати успіхів, проявляючи внутрішню стійкість (життєстійкість).

Сучасні умови існування людства дещо порушують сталий образ життя буд-якої людини, чи перебуває вона безпосередньо або віддалено від епіцентру екстремальності, вона змушена видозмінювати свої життєві завдання і зберігати внутрішню оптимістичну спрямованість до покращення життя власними зусиллями. «Високий рівень екстремальності часто пов'язаний з різкими життєвими змінами, новими нестандартними умовами, тривалою інтенсивною дією негативних обставин. Щоб своєчасно виробити адекватну відповідь на загрозливі впливи, необхідно швидко опанувати власну екстремальність, мобілізувати власні ресурси подолання» [59, с. 77].



Т.О. Ларіна зазначає, що життєстійкість дає змогу людині підтримувати високий рівень активності, коли планування відбувається в складній життєвій ситуації. Стійка до життєвих труднощів та негараздів людина активно шукає способи подолання труднощів, готова ставити перед собою відповідно до ситуації завдання. Крім того, дослідниця визначає критерії життєстійкості, що впливають на здатність до самопрогнозування, якими є толерантність до невизначеності, мобільність, спроможність використовувати конструктивні стратегії і гнучкість у їх застосуванні [31].

На думку Т.М. Титаренко, саме життя «може сприяти вирішенню поставленого завдання, а може створювати численні перешкоди в його реалізації. Якщо людина ставить перед собою вірне завдання, вона враховує умови його реалізації, ситуаційні змінні, внутрішні детермінанти. Адекватні завдання сприяють не лише продуктивності, успішності, але й суб'єктивному задоволенню життям» [57, с. 308]. Здатність особистості планувати та передбачати своє життя знаходиться у площині її вольових та мотиваційних зусиль, не зважаючи на об'єктивні природні та суспільні чинники, вона здатна обирати варіанти можливих здійснень подій, засоби, шляхи та стратегії втілення життєвих завдань у теперішньому часі та у майбутньому.

Життєве передбачення, на думку науковців, це «не лише прогнозування майбутніх життєвих подій, альтернативних варіантів життєвого шляху людини, пов'язаних з їх здійсненням. Це передбачення процесу, способів, засобів і шляхів впливу на життєві події, створення життєвих подій, розбудови прийнятних альтернативних варіантів траєкторії життєвого шляху, які залежать від волі та життєздійснення людини» [16, с. 47], прагненні ставити перед собою та досягати життєві завдання.

У фундаментальній праці [66], що була присвячена життєвим завданням особистості, українські науковці теоретично визначили особистісні особливості, які впливають на соціально-психологічні відмінності постановки життєвих завдань:

- комплекс провідних властивостей особистості (особистісна цілісність, рівень особистісної зрілості, ієрархія цінностей, особистісна ефективність, цілеспрямованість, індивідуальні стилі саморегуляції),
- детермінанти індивідуальних відмінностей (незалежність, автономність, самостійність, надійність, гнучкість, суб'єктна активність, упевненість),
- особистісні психотипи, індивідуальні відмінності яких впливають на професійні завдання;
- характеристики постановки життєвих завдань, які відбуваються на засадах життєстійкості, позначаючись: на виборі майбутнього невідомого; на спрямованості; на використанні ефективних способів структурування часу; на досягненні суб'єктивного благополуччя та психологічного здоров'я; емпірично встановили та виокремили:
- достовірні взаємозв'язки параметрів постановки життєвих завдань («ставлення до майбутнього», «цілісність життя», «активність») з такими критеріями адаптованості, як «активність», «інтернальність», «осмисленість», «позитивна соціально-психологічна взаємодія»),
- основні сфери, в яких відбувається постановка життєвих завдань (дружба, навчання, кохання, сім'я, робота, гроші),
- стійкість життєву як ресурс для пошуку нових життєвих орієнтирів і вибору шляхів реалізації власних бажань та прагнень; як психологічну передумову готовності до діяльності в непередбачуваних обставинах та умову оптимальної саморегуляції особистості на шляху її самоздійснення,
- адаптивні настановлення «активність», «оцінка соціальної ситуації» достовірно пов'язані як із життєвими завданнями, так і з регуляторно-особистісними властивостями та ефективністю особистості.

Отже, для життєдіяльності людини важлива не лише кількість життєвих завдань, а їхня якість, тобто операціональні характеристики, до яких відносять особистісні детермінанти: активність, стійкість, гнучкість, вибір стратегії, виходячи зі сприйняття цілісності власного життя.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Встановлено, що оптимізм можна вважати унікальним психологічним явищем у зв'язку з його роллю та значенням у життєдіяльності людини. Підходи та концепції по-різному тлумачать призначення та природу оптимізму, вважаючи з одного боку, його природним надбанням еволюційного розвитку людства, з іншого боку, установкою, яку можна розвивати протягом життя. При цьому оптимізм це не утопічне світосприйняття, самообман чи ілюзія про себе, про своє життя, про оточуючих, а внутрішнє прагнення успішного втілення життєвих планів.

Виявлено, що оптимізм – це багатогранне явище, яке у комплексі з іншими супутніми компонентами покращує життєвий світ особистості. Встановлено найбільш вагомі супутні чинники оптимізму такі, як психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, мотивація успіху. Крім того, у розрізі концепції психологічного здоров'я, встановлено значення фізичного здоров'я для оптимістичного світосприйняття, а також значення якості стосунків з оточуючими.

Доведено, що для повноцінної життєдіяльності людині вкрай необхідно вміти планувати та вибудовувати власне життя. Завдяки життєвим завданням відбувається його наповнення, досягається його цілісність. Життєві завдання мають операціональні характеристики, до яких відносять особистісні детермінанти: суб'єктивну активність, як свідчення зрілості особистості; стійкість, як спроможність долати перепони на шляху до успіху, гнучкість, як здатність миттєво адаптуватись, і навіть, переконструювати себе відповідно до життєвих принципів, життєвих завдань, що у комплексі можуть відобразитись на виборі стратегії, на сприйнятті цілісності власного життя.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОПТИМІСТИЧНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ, СУПУТНИХ ЧИННИКІВ ОПТИМІЗМУ ТА ХАРАКТЕРИСТИК ЖИТТЄВИХ ЗАВДАНЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

### **2.1. Методи та процедура емпіричного дослідження**

У теоретичному розділі було визначено ключові показники для проведення емпіричного дослідження, зокрема, рівень прояву оптимізму, операціональний комплекс життєвих завдань, мотивацію досягнення успіху і ступінь психологічного благополуччя.

Для дослідження, визначених у теоретичній частині роботи, показників підібрано відповідні психодіагностичні методики. Так, для визначення особливостей оптимістичної спрямованості особистості було обрано опитувальник «Визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості» (адаптація Л.М. Карамушка). Для визначення операціональних характеристик життєвих завдань було обрано «Тест життєві завдання особистості» (розробка колективу лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології АПН України під керівництвом Т.М. Титаренко). Для визначення мотиваційної спрямованості на досягнення успіху було обрано методику «Діагностики мотивації до успіху» (Т. Елерса). Для визначення ступеня психологічного благополуччя було обрано «Модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя» (адаптація Л.М. Карамушка, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер).

Розглянемо характеристики зазначеного психологічного інструментарію та їхні особливості використання у дослідженні. Почнемо з ключової психодіагностичної методики – опитувальник «Визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості» (адаптація Л.М. Карамушка) [35], [55].

Опитувальник містить 15 запитань, які спрямовані на визначення психологічних типів залежно від ступеня прояву оптимістичної спрямованості особистості та рівнів її активності (енергійності). За двома шкалами – «оптимізм» та «активність» можна поррахувати ступінь їх прояву та психологічні типи.

Оптимізм за цією методикою розуміють, як схильність людини вірити у власні сили та успіх, проявляти переважно позитивні очікування від життя та інших людей. «Оптимісти» більш екстравертовані, доброзичливі та відкриті для спілкування. «Песимісти» ж, навпаки, характеризуються сумнівами у власних силах, сумнівами у доброзичливому ставленні інших людей, очікуванням своєї невдачі у будь-якій сфері, прагненням уникати широких контактів, замкненістю на своєму внутрішньому світові.

Під активністю за цією методикою розуміють енергійність, життєрадісність, безпечність, безтурботність та схильність до ризику. Низькі показники за цією шкалою можуть характеризувати людину, як пасивну, тривожну, з острахами та невпевненістю у собі, відсутністю бажання щось робити.

Психологічні типи: «реалісти», «активні оптимісти», «активні песимісти», «пасивні песимісти», «пасивні оптимісти» мають свої характеристики. Так, «реалісти» адекватно оцінюють актуальну ситуацію за своїми силами та можливостями і не намагаються стрибнути вище голови, задовольняючись тим, що мають. Як правило, стійкі до психологічного стресу. «Активні оптимісти» вірять у власні сили та успіх, позитивно спрямовані до майбутнього, здійснюють активні дії для того, щоб досягти бажаних цілей. Вони жваві, життєрадісні, не впадають в сум чи поганий настрій, легко та швидко відбивають удари долі, якими б вони не були тяжкими. У складних ситуаціях використовують проблемно-орієнтовані стратегії подолання стресу. «Пасивні песимісти» – протилежна «активним оптимістам» категорія людей, котрі ні у що не вірять і нічого не здійснюють для того, щоб змінити своє життя на краще. Вони характеризуються

домінуванням похмурого і пригніченого настрою, пасивністю, невірою у власні сили. У складних ситуаціях обирають стратегію уникання розв'язання проблем. «Активні песимісти», яким притаманна велика активність, але ця активність часто має деструктивний характер. Такі люди, замість того, щоб створювати нове, обирають руйнування старого. У складних ситуаціях часто використовують агресивні стратегії долаючої поведінки. «Пасивні оптимісти», девізом яких можна вважати слова: «Все якось владнається...». Такі люди впевнені в тому, що «все буде добре», хоча не докладають до цього жодних зусиль. Вони доброзичливі, веселі і вміють навіть у поганому знаходити щось хороше, однак їх рисою є нестача активності. Вони більше сподіваються на випадок, на удачу, ніж на власні сили, схильні до пасивного очікування чи відкладення прийняття рішень» [35, с. 36-37].

Наступна методика – «Тест життєві завдання особистості», була розроблена під керівництвом Т.М. Титаренко та колективом лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології АПН України і спрямована на виявлення операціональних характеристик життєвих завдань [66].

«Тест життєві завдання особистості» дозволяє комплексно підійти до аналізу операціональних характеристик життєвих завдань та до інших важливих супутніх чинників. Життєві завдання характеризуються за шкалами: «мотивація життєвих завдань», «структурованість часу життя», «ставлення до майбутнього», «суб'єктна активність», «операціональні характеристики життєвих завдань». Крім того, кожна зазначена вище шкала містить підшкали та відповідні бали за відповіді, які розраховуються за ключем.

Так, перша шкала «мотивація життєвих завдань» включає такі підшкали: 1) мотивація матеріального задоволення, гроші, комфорт (максимальна кількість балів 10); 2) мотивація досягнення успіху, престижу, влади, визнання (максимальна кількість балів 11); 3) мотивація

самоконституювання (максимальна кількість балів 10); 4) мотивація творчості (максимальна кількість балів 11).

Крім того, до цієї шкали включена підшкала – локалізація життєвих завдань за сферами: сфера «сім'я» (максимальна кількість балів 5); сфера «навчання та робота» (максимальна кількість балів 5); сфера «здоров'я»: (максимальна кількість балів 5); сфера «друзі» (максимальна кількість балів 5).

Наступні шкала «структурованість часу життя» містить підшкали «наявність структурування часу» (максимальна кількість балів 10) та підшкалу «віддаленість структурування», яка має градацію за часовим контуром: 1-й часовий контур – «сьогодні» (максимальна кількість балів 1); 2-й часовий контур – «1 рік» (максимальна кількість балів 2); 3-й часовий контур – «5 років» (максимальна кількість балів 3); 4-й часовий контур – «40-50 років» (максимальна кількість балів 4); 5-й часовий контур – «все життя» (максимальна кількість балів 5).

Наступна шкала методики виявляє «ставлення до майбутнього» (максимальна кількість балів 10); ще одна шкала встановлює «суб'єктну активність» (максимальна кількість балів 10).

Шкала «операціональних характеристик життєвих завдань» має підшкали: «стратегію» (максимальна кількість балів 14); «стійкість» (максимальна кількість балів 10); «цілісність життя» (максимальна кількість балів 10); «гнучкість» (максимальна кількість балів 10); «активність–виснажливність» (максимальна кількість балів 10).

Респондент на ствердження тесту повинен дати однозначну відповідь: погоджується/ не погоджується з висловлюваннями. За кожною шкалою підсумовується кількість балів.

Ще однією методикою, яка дозволяє встановити особливості мотиваційної сфери, зокрема, прагнення людини досягати успіху – методика «Діагностика мотивації до успіху» (Т. Елерс) [24], встановлюються рівні мотивації до успіху.

«Результати досліджень показали, що люди, помірно й сильно орієнтовані на успіх, віддають перевагу середньому рівню ризику. Ті ж, хто боїться невдач, віддають перевагу малому або, навпаки, занадто великому рівню ризику. Чим вища мотивація людини до успіху – досягненню мети, тим нижча готовність до ризику. При цьому мотивація до успіху впливає і на надію на успіх: при сильній мотивації до успіху надії на успіх зазвичай скромніші, ніж при слабкій мотивації до успіху.

До того ж людям, які мотивовані на успіх і мають великі надії на нього, властиво уникати високого ризику. З тими, хто сильно мотивований на успіх і має високу готовність до ризику, рідше відбуваються нещасні випадки, ніж із тими, хто має високу готовність до ризику, але високу мотивацію до уникнення невдач (захист). І навпаки, коли у людини є висока мотивація до уникнення невдач (захист), то це перешкоджає мотиву до успіху – досягненню мети» [25, с. 91].

Останньою психодіагностичною методикою нашого дослідження, яка спрямована на встановлення рівня психологічного благополуччя – «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя» (адаптація Л.М. Карамушка, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) [19], [35]. Модифікована методика суб'єктивного благополуччя це варіант методики – «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» [77] включає три субшкали і загальну шкалу «загальний показник суб'єктивного благополуччя»:

1) шкала «психологічне благополуччя» характеризує здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, рости і розвиватися як особистість тощо;

2) шкала «фізичне здоров'я та благополуччя» характеризує задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, займатись спортом і відпочивати, відсутність депресії, тривоги тощо;



3) шкала «стосунки» характеризує комфортність у ставленні та у спілкуванні з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих відносин, здатність звернутись за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям тощо.

«Загальний показник суб'єктивного благополуччя» рахується як сумарний бал за всіма пунктами методики. Нормативні показники у балах за кожною з чотирьох шкал методики розподілені за рівнями: низьким, середнім та високим.

У нашому дослідженні брали участь військовослужбовці – загальна кількість складає 47 осіб (100%). Опитування проводилось через гугл-форми на корпоративній платформі G-suite протягом жовтня-листопада цього року. У гугл-форми були занесені запитання та твердження описаних вище психодіагностичних методик дослідження. Більше інформації щодо місця розташування, наявності бойового досвіду та призначення військовослужбовців не наводимо у роботі з метою безпеки.

## **2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження**

В нашому дослідженні брали участь військовослужбовці, як ми зазначили вище, загальна кількість учасників складає 47 осіб (100%). Першим опитувальником, який був запропонований досліджуваним, був опитувальник «Визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості» (адаптація Л.М. Карамушка). Наведемо результати досліджуваних за цим опитувальником, окремо за кожною шкалою.

Починимо з результатів досліджуваних за шкалою «оптимізм» (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Розподіл показників досліджуваних за шкалою «оптимізм» опитувальника «Визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості»

Рівні	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Всього
Кількість досліджуваних	43	4	0	47
Кількість досліджуваних у %	91,5	8,5	0	100

За результатами дослідження було встановлено, що 91,5% досліджуваних мають високий рівень оптимізму. Інша частина вибірки – 8,5% досліджуваних мають середній рівень оптимізму. Жоден учасник дослідження не проявив низький рівень оптимізму.

Враховуючи, що учасниками дослідження являються військовослужбовці, які безпосередньо знаходяться на захисті нашої державності, без перебільшення, на захисті наших життів, то результати щодо їхньої оптимістичної спрямованості вражають. Віра у краще майбутнє тих, хто знаходиться на передовій, бачать та мужньо переносять жахи війни, все це може спонукати та надихати інших.

Наведемо результати досліджуваних за цим самим опитувальником, але вже за другою ключовою шкалою – шкалою «активність» (див табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Розподіл показників досліджуваних за шкалою «активність» опитувальника «Визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості»

Рівні	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Всього
Кількість досліджуваних	14	33	0	47
Кількість досліджуваних у %	29,8	70,2	0	100

За результатами дослідження за шкалою «активність» встановлено, що високий рівень активності мають майже 30% відсотків досліджуваних і 70,2%

відсотки – середній рівень активності. У жодного досліджуваного не виявлено низький рівень активності.

Активність за цією методикою являється об'єднуючим показником різних станів особистості, таких, як: життєрадісність, безтурботність, безпечність, схильність до ризику. Ці всі стани мають різне психологічне підґрунтя. Тому припускаємо, що досліджувані нашої вибірки проявляють не стільки безпечність та життєрадісність, скільки енергійність та здатність цінувати життєрадісні миттєвості в тих надскладних умовах, в яких вони виконують свої професійні обов'язки.

Крім того, схильність до ризику, що встановлюється за цією ж шкалою, знаходиться у 70,2% досліджуваних у межах норми, що свідчить про усвідомлений підхід до прояву активності у ризикованих умовах, зважені рішення.

Досліджувані нашої вибірки – це військовослужбовці, які боронять нашу державу. Шкала активність свідчить про достатній рівень енергійності військовослужбовців, який дозволяє їм бути активними та діяльними.

За цією психодіагностичною методикою «Визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості» встановлюються психологічні типи. Завдяки комбінації рівнів прояву двох основних шкал «оптимізму» та «активності» визначаються оптимістична спрямованість або песимістична спрямованість особистості.

Нагадаємо психологічні типи, які встановлюються за цим опитувальником: «реалісти», «активні оптимісти», «активні песимісти», «пасивні песимісти», «пасивні оптимісти», кожен з яких має свої особливості у ставленні до життя, оточуючих, діяльності.

Наведемо результати дослідження серед досліджуваних нашої вибірки (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Розподіл показників досліджуваних за психологічними типами за опитувальником «Визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості»

Психологічний тип	Оптимізм (бали)	Активність (бали)	Кількість досліджуваних	Кількість досліджуваних у %
«реалісти»	14–20	14–20	26	55,3
«активні оптимісти»	21–24	22–36	14	29,7
«активні песимісти»	6–13	22–36	-	-
«пасивні песимісти»	6–13	9–13	-	-
«пасивні оптимісти»	21–24	9–13	7	15
Всього			47	100

Як бачимо з результатів дослідження, наведених у таблиці 2.3, було встановлено у нашій вибірці три психологічних типи: «реалісти», «активні оптимісти», «пасивні оптимісти». Такі типи, як «активні песимісти», «пасивні песимісти» не були встановлені у досліджуваних нашої вибірки.

«Реалісти» складають 55,3% нашої вибірки. Даний психологічний тип характеризується адекватною оцінкою оточуючої реальності, зважаючи на внутрішні сили та можливості. Люди з такою спрямованістю не переоцінюють себе, не намагаються «стрибнути вище голови», задовольняються тим, що мають на теперішній день і в тих обставинах, в яких відбувається їхня служба. Вважається, що «реалісти» стійкі до стресових чинників, що позитивним чином відбивається на загальному самопочутті.

«Активних оптимістів» у цій вибірці виявлено 29,7% досліджуваних. Цей психологічний тип характеризується вірою у власні сили та у можливість досягнення успіху. Люди цього типу позитивно спрямовані до майбутнього, здійснюють активні дії для того, щоб досягти бажаних життєвих цілей. Вони жваві, не впадають в сум чи поганий настрій, легко та швидко відбивають

удари долі, якими б вони не були тяжкими. У складних ситуаціях використовують проблемно-орієнтовані стратегії подолання стресу.

«Пасивних оптимістів» виявлено 15% досліджуваних, які характеризуються сприйняттям реальності, що все само собою владається. Люди цього типу впевнені в тому, що «все буде добре», хоча можуть не докладати до цього жодних зусиль. Вони характеризуються доброзичливістю, веселістю, вмінням навіть у поганому знаходити щось хороше. Однак їхньою рисою є нестача активності. Вони більше сподіваються на випадок, на удачу, ніж на власні сили. Домінує схильність до пасивного очікування вирішення проблем або використовують стратегію відкладання у прийнятті рішень.

Як бачимо 85% досліджуваних реалістичні та оптимістичні, готові та здатні обережно для життя вирішувати життєві завдання та проявляти усвідомлену, конструктивну активність. Готові досягати мети, зберігаючи «смак життя» у надзвичайно складних та екстремальних умовах. Інша частина нашої вибірки характеризується позитивними особливостями (вірою у краще майбутнє, у вирішення проблем) і негативними особливостями (недостатнім проявом активності та зусиль, необхідних для вирішення життєвих завдань). Така спрямованість сприйняття оточуючого може бути пов'язана з перевтомою та виснаженням від тих екстремальних умов, в яких перебувають військовослужбовці, при цьому, зберігаючи оптимістичну віру.

Наступна методика – «Тест життєві завдання особистості» (розробка колективу лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології АПН України під керівництвом Т.М. Титаренко) дозволила визначити ступінь прояву операціонального комплексу, що характеризує життєві завдання за шкалами «стратегія», «стійкість», «цілісність життя», «гнучкість», «активність-виснаженість». Наведемо результати дослідження за цими шкалами окремо.

Так, за шкалою «операціональні характеристики життєвих завдань» за першою шкалою «стратегія» встановлено наступні результати (див. рис. 2.1).

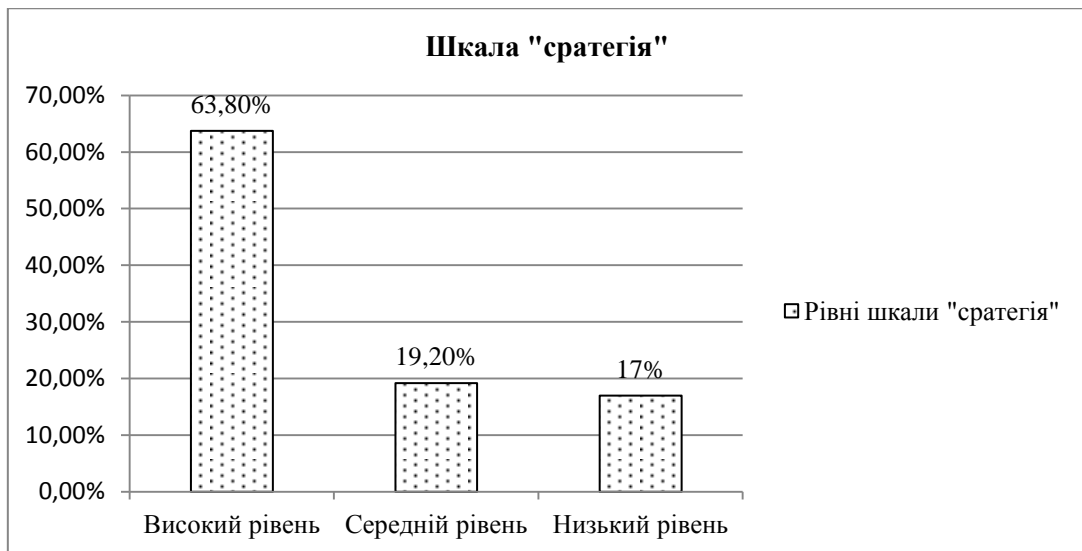


Рис. 2.1. Розподіл показників досліджуваних у % за рівнями шкали «стратегія» «Тесту життєві завдання особистості»

З діаграми (рис. 2.1) можна побачити, що високий рівень «стратегії» у досягненні життєвих завдань виявлено у 63,8% досліджуваних, середній рівень – у 19,2% досліджуваних, низький рівень – у 17% досліджуваних. Виходячи з отриманих результатів, більша половина вибірки розуміють, яким чином можуть досягти, реалізувати свої життєві завдання. Інша частина вибірки має певні сумніви або вагомні аргументи щодо реалізації своїх життєвих завдань.

За шкалою «операціональні характеристики життєвих завдань» за другою шкалою «стійкість» встановлено наступні результати (рис. 2.2).

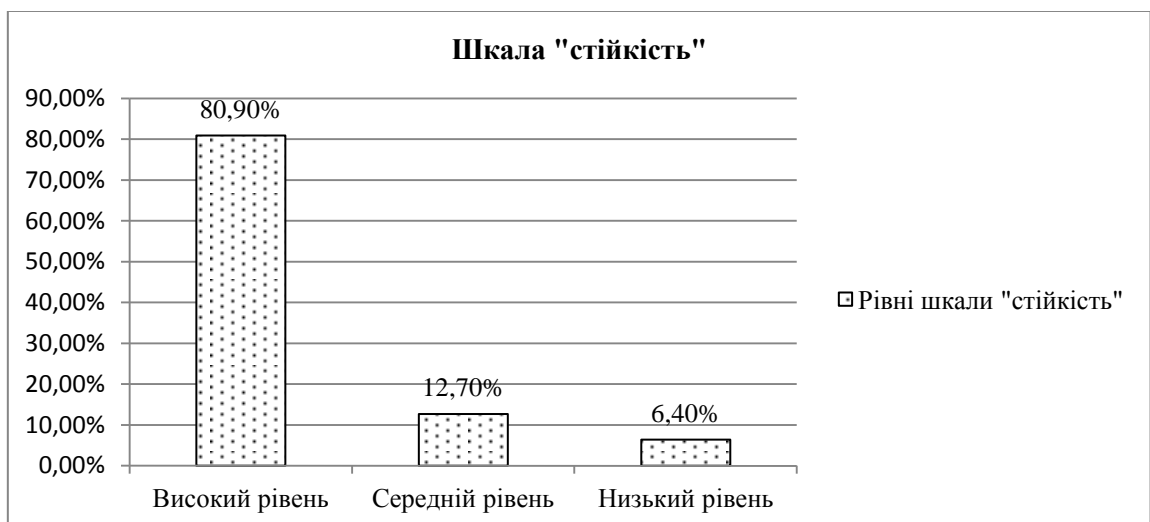


Рис. 2.2. Розподіл показників досліджуваних у % за рівнями шкали «стійкість» «Тесту життєві завдання особистості»

Як видно з діаграми (рис. 2.2) за шкалою «стійкість» серед досліджуваних нашої вибірки домінує високий рівень стійкості, який виявлено у 81% осіб. Середній рівень «стійкості» встановлено у 12,7% осіб і низький рівень стійкості – у 8,4% осіб. Стійкість досить важлива складова у структурі особистості, яка дозволяє зберігати впевненість у зусиллях, вкладених у справу, у життєві завдання та зберігати впевненість у результативності їх досягнення, реалізації.

За шкалою «операціональні характеристики життєвих завдань» за третьою шкалою «цілісність життя» встановлено наступні результати (рис. 2.3).

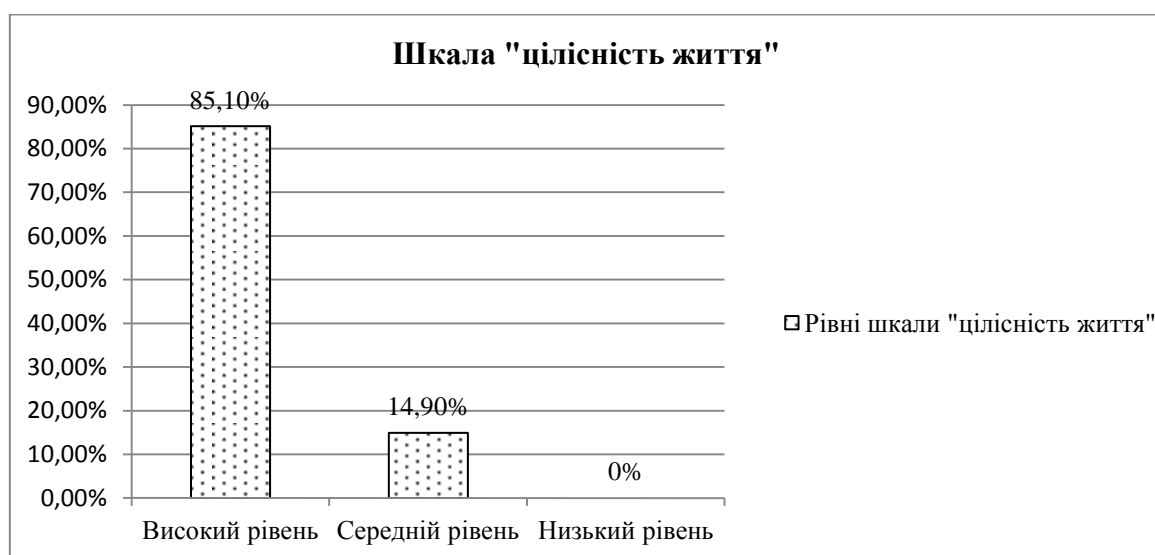


Рис. 2.3. Розподіл показників досліджуваних у % за рівнями шкали «цілісність життя» «Гесту життєві завдання особистості»

Як бачимо з діаграми (рис. 2.3) за шкалою «цілісність життя» високий рівень виявлено у 85,1% досліджуваних, середній рівень – у 14,9% досліджуваних. У жодного досліджуваного не виявлено низький рівень за цією шкалою. Результати, на нашу думку, є вагомими та свідчать про цінування життя досліджуваними, про їхню віру у перспективу, у плани на майбутнє, про бажання ставити перед собою життєві завдання та усвідомлено їх реалізовувати. Така складова, як усвідомлення цілісності життя, є показовою характеристикою внутрішньої міцності військовослужбовців, які

виконують свої професійні обов'язки у складних, надзвичайно екстремальних для життя умовах.

За шкалою «операціональні характеристики життєвих завдань» за четвертою шкалою «гнучкість» встановлено наступні результати (рис. 2.4).

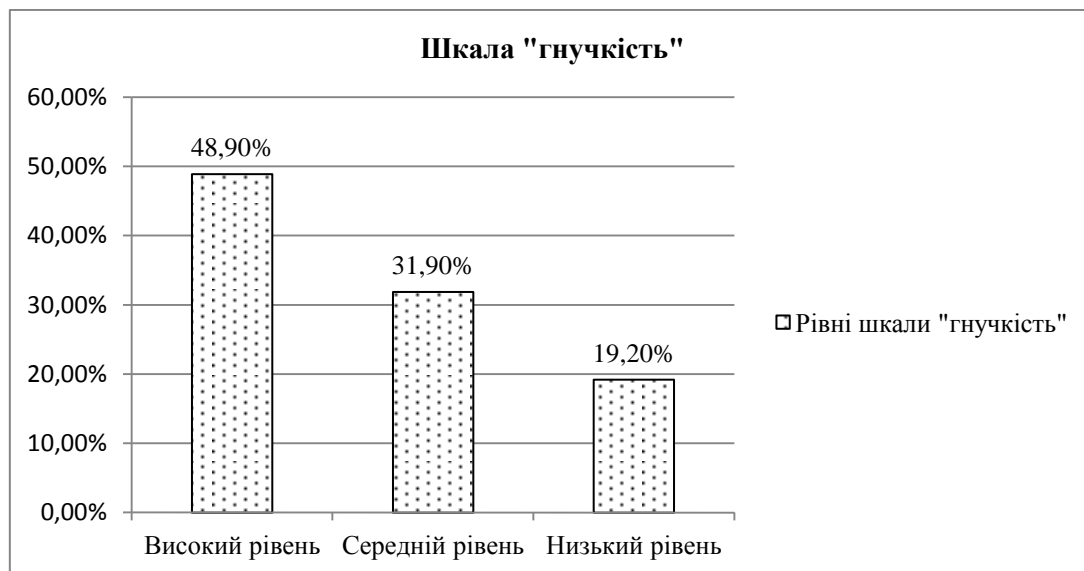


Рис. 2.4. Розподіл показників досліджуваних у % за рівнями шкали «гнучкість» «Тесту життєві завдання особистості» (Т.М. Титаренко)

З наведеної діаграми (рис. 2.4) за шкалою «гнучкість» результати розподілились наступним чином: високий рівень виявлено у 48,9% досліджуваних, середній рівень – у 31,9% досліджуваних, низький рівень – у 19,2% досліджуваних. Гнучкість, з психологічної точки зору, дозволяє людині бути продуктивною у вирішенні життєвих завдань за рахунок вибору стратегій або альтернатив у способах їх досягнення, бути більш ефективною у виконанні своїх обов'язків.

В той же час, потрібно враховувати, що військовослужбовець покладається на накази керівництва. Такий врегульований спосіб взаємодії, до якого вже звикли військовослужбовці, припускаємо, міг вплинути на результати за даною шкалою.

За шкалою «операціональні характеристики життєвих завдань» за п'ятою останньою шкалою «активність–виснажливість» встановлено наступні результати (див. рис. 2.5).



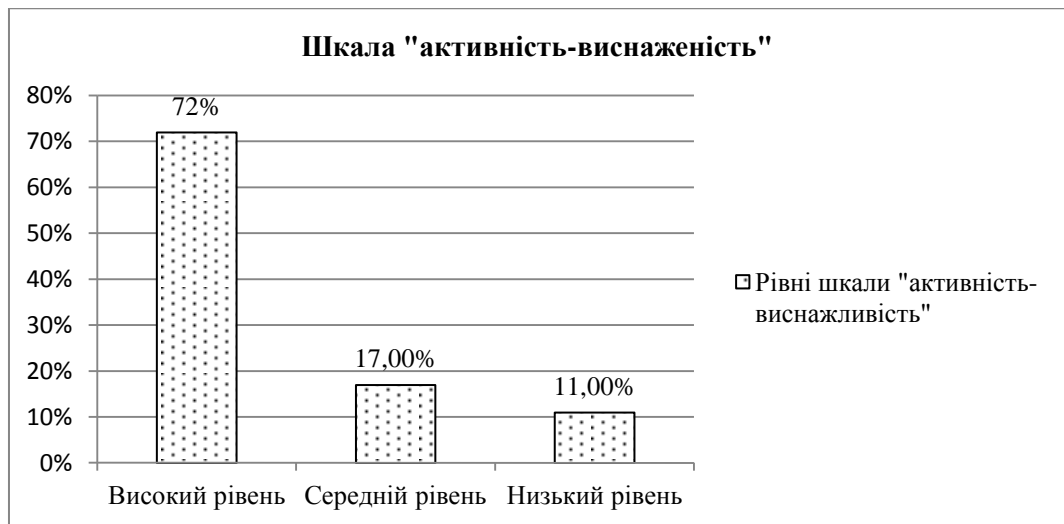


Рис. 2.5. Розподіл показників досліджуваних у % за рівнями шкали «активність–виснажливість» «Тесту життєві завдання особистості»

Як видно з діаграми (рис. 2.5) за останньою шкалою, що входить в операціональний комплекс характеристик життєвих завдань – у 72% досліджуваних виявлено високий рівень активності, у 17% досліджуваних – середній рівень активності і у 11% досліджуваних – низький рівень активності.

За результатами дослідження встановлено, що більша частина нашої вибірки мають високий та оптимальний рівень активності для досягнення та реалізації життєвих завдань. Проте у 11% досліджуваних встановлено низький рівень активності, що свідчить про виснаженість у досягненні життєвих завдань.

За «Тестом життєві завдання особистості» (Т.М. Титаренко) встановлюється мотиваційний комплекс життєвих завдань за підшкалами: «мотивація матеріального задоволення, гроші, комфорт», «мотивація досягнення успіху, престижу, влади, визнання», «мотивація самоконститування», «мотивація творчості».

За шкалою «мотивація життєвих завдань» за першою шкалою «мотивація матеріального задоволення, гроші, комфорт» встановлено наступні результати (див. рис. 2.6).

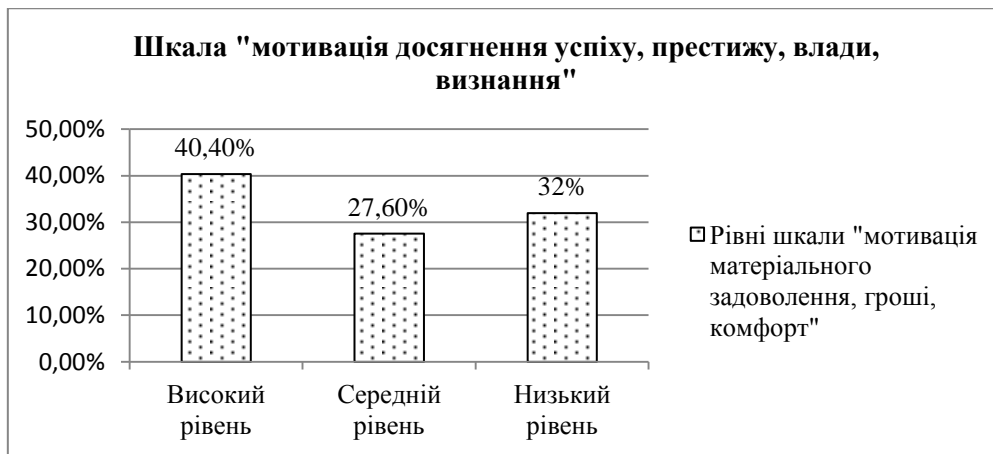


Рис. 2.6. Розподіл показників досліджуваних у % за рівнями шкали «мотивація матеріального задоволення, гроші, комфорт» «Тесту життєві завдання особистості»

З наведеної діаграми (рис. 2.6) за шкалою «мотивація матеріального задоволення, гроші, комфорт» встановлено – у 40,4% досліджуваних високий рівень мотивації, у 27,6% досліджуваних середній рівень мотивації, у 32% досліджуваних низький рівень мотивації. Припускаємо, для військовослужбовців, умови професійної діяльності яких пов’язані з ризиком для життя, дискомфортом, мають впевненість у матеріальній підтримці з боку держави та населення. В той же час, третина нашої вибірки свої життєві завдання не пов’язує з досягненням матеріального задоволення та комфорту.

За шкалою «мотивація досягнення успіху, престижу, влади, визнання» встановлено наступні результати (див. рис. 2.7).



Рис. 2.7. Розподіл показників досліджуваних у % за рівнями шкали «мотивація досягнення успіху, престижу, влади, визнання» «Тесту життєві завдання особистості»

За результатами дослідження другої шкали – шкали «мотивації досягнення успіху, престижу, влади, визнання» мотиваційного комплексу життєвих завдань встановлено цікаві результати. Як видно з діаграми (рис. 2.9) низький рівень цього типу мотивації встановлено у більшій частині нашої вибірки – у 72,5% досліджуваних, середній рівень – у 8,5% досліджуваних і високий рівень у 15% досліджуваних.

Припускаємо, що йдеться не стільки про низькі показники у досягненні успіху, скільки про відсутність при виконанні своїх обов'язків досягнення влади та прагнення визнання. Хоча кожна людина розуміє, що відвага кожного українського військовослужбовця заслуговує на повагу та визнання.

Так само, як прагнення до влади у межах військової служби може мати дещо іншу характеристику, ніж для будь-якої іншої цивільної спеціальності у мирний час. При цьому, прагнення пов'язати своє життя з армією, вибудувати кар'єру військовослужбовця є стратегічним та надзвичайно важливим завданням.

За третьою шкалою «мотивація самоконститування» встановлено наступні результати (рис. 2.8).

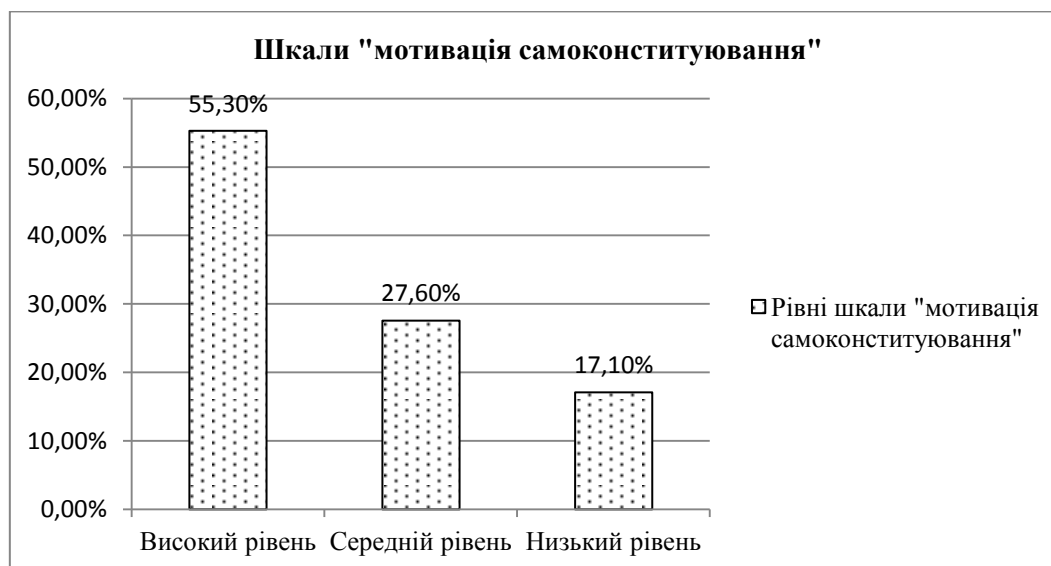


Рис. 2.8. Розподіл показників досліджуваних у % за рівнями шкали «мотивація самоконститування» «Тесту життєві завдання особистості»

За третьою шкалою мотиваційного комплексу життєвих завдань, що присвячена прагненню до самоконструювання результати розподілились

наступним чином. Високий рівень прагнення удосконалювати себе як особистість і як професіонала встановлена у половини нашої вибірки – у 55,3% досліджуваних; середній рівень – у 27,6% досліджуваних і низький рівень – у 17,1% досліджуваних.

Як видно з результатів дослідження майже 80% військовослужбовців мають високий та оптимальний рівень мотивації самоконструювання. Це свідчить про те, що вони прагнуть та знаходять час, можливості планувати завдання, що пов'язані із самовдосконаленням, перебуваючи у надзвичайно складних та екстремальних умовах. Інша частина вибірки продемонструвала низькі показники за цією шкалою, вважаємо, що йдеться про військових, які до війни самореалізувались як професіонали у своїх професійних сферах, до якої прагнуть повернутись.

За останньою шкалою «мотивація творчості» загальної шкали «мотивації життєвих завдань» встановлено наступні результати (рис. 2.9).

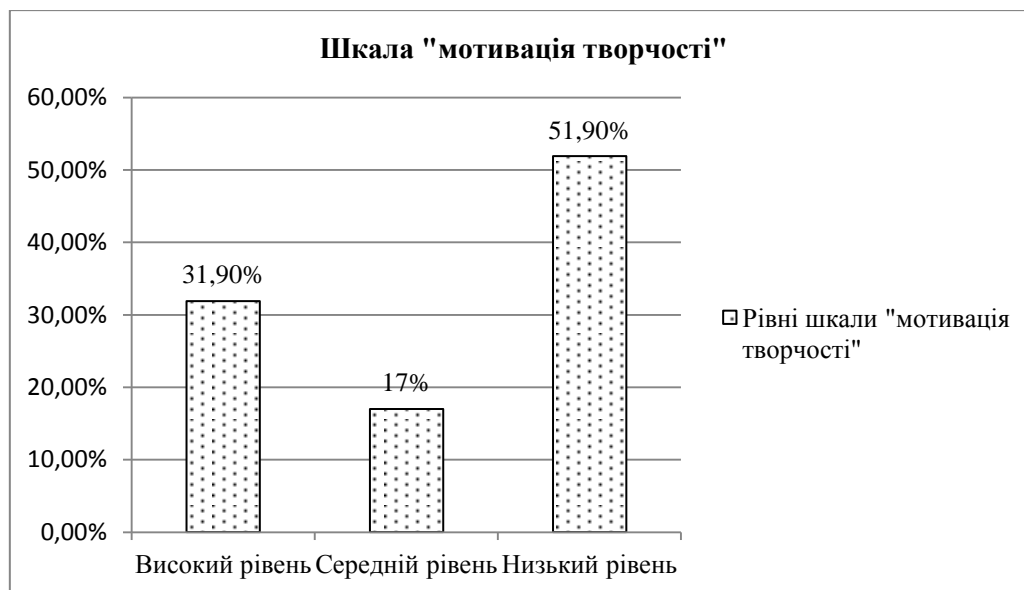


Рис. 2.9. Розподіл показників досліджуваних у % за рівнями шкали «мотивація творчості» «Тесту життєві завдання особистості»

З отриманих результатів дослідження, наведених у діаграмі (рис. 2.9) можна побачити розподіл результатів за шкалою «мотивація творчості»: високий рівень встановлено у 31,9% досліджуваних, середній рівень у 17% досліджуваних і низький рівень – у 51,9% досліджуваних.

Творчість у житті людини може проявлятися у різних сферах, дозволяючи людині відчувати свободу вибору, прояв креативу і це може підкреслювати її індивідуальний стиль. Проте, як бачимо із результатів дослідження вибірка розділилась майже порівну: на тих, хто має високий та оптимальний рівень прояву творчості та на тих, хто продемонстрував низькі показники. Можна зазначити, що половина вибірки з високими показниками мотивації творчості – «мрійники», з прагненням змінити світ, а друга половина – більш «заземлені», практичні, з прагненням збереження стабільності, збереження досягнутого.

За «Тестом життєві завдання особистості» (Т.М. Титаренко) можна встановити локалізацію життєвих завдань за сферами: «сім'я», «навчання та робота», «здоров'я», «друзі». Було встановлено наступні результати за кожною сферою окремо (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Розподіл показників досліджуваних у % за рівнями локалізації  
життєвих завдань за сферами  
«Тесту життєві завдання особистості»

Сфери	Рівні	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Всього
«сім'я»	Кількість досліджуваних	25	16	6	47
	Кількість досліджуваних у %	53,2	34,1	12,7	100
«навчання та робота»	Кількість досліджуваних	13	22	12	47
	Кількість досліджуваних у %	27,7	46,8	25,5	100
«здоров'я»	Кількість досліджуваних	28	17	2	47
	Кількість досліджуваних у %	59,6	36,2	4,2	100
«друзі»	Кількість досліджуваних	2	12	33	47
	Кількість досліджуваних у %	4,2	25,6	70,2	100

Як бачимо з результатів дослідження (табл. 2.4) щодо локалізації життєвих завдань за сферами було встановлено такі результати:

«сім'я» – високий рівень встановлено у 53,2% досліджуваних, середній рівень – у 34,1% досліджуваних, низький рівень – у 12% досліджуваних;

«навчання та робота» – високий рівень встановлено у 27,7% досліджуваних, середній рівень у 46,8% досліджуваних, низький рівень – у 25,5% досліджуваних;

«здоров'я» – високий рівень встановлено у 59,6% досліджуваних, середній рівень – у 36,2% досліджуваних, низький рівень – у 4,2% досліджуваних;

«друзі» – високий рівень встановлено у 4,2% досліджуваних, середній рівень – у 25,6% досліджуваних, низький рівень – у 70,2% досліджуваних.

Життєві завдання за сферою «сім'я» у більшій частині нашої вибірки (майже 90% досліджуваних) пов'язані з родиною, а також з плануванням створення родини, з плануванням появи дітей у найближчому часі. Інша частина вибірки (12% досліджуваних) поки не планують створювати родини.

Життєві завдання за сферою «навчання та робота» майже у 75,5% досліджуваних на високому та середньому рівнях пов'язані з цими сферами, а 25% поки не планують продовжувати навчання або продовжувати займатись тією діяльністю, якою займались у мирний час.

Життєві завдання за сферою «здоров'я» пов'язані у 95% досліджуваних, вважають її важливою складовою життя. І невелика частина досліджуваних (4,2% осіб) успішну реалізацію життєвих завдань не прив'язують до сфери здоров'я.

Життєві завдання за сферою «друзі» у більшій частині нашої вибірки (у 70% досліджуваних) представлені на низькому рівні. Це не означає, що вони недружелюбні і не мають друзів, а йдеться про те, що успіх, своє майбутнє досліджувані не пов'язують із допомогою з боку друзів, а розраховують на себе. Інші вважають, що можуть розраховувати на допомогу друзів.

За цим тестом можна встановити ступінь структурування часу життя за шкалами. За шкалою «наявність структурування часу» встановлено наступні результати (рис. 2.10).



Рис. 2.10. Розподіл показників досліджуваних у % за рівнями шкали «наявність структурування часу» «Тесту життєві завдання особистості»

Виходячи з результатів розподілу даних (рис. 2.10) за шкалою «наявність структурування часу» встановлено, що високий рівень наявний у 89,3% досліджуваних і у 10,7% досліджуваних представлено низький рівень. Наявність у людини здатності структурувати час, планувати життєві завдання, дозволяє їй бачити перспективу свого майбутнього, взагалі перспективу подальшого життя.

Припускаємо, що перспектива реалізації життєвих завдань через певний час, певний термін саме для військовослужбовців, які виконують свої професійні обов'язки у надзвичайно складних умовах, повсякчас ризикуючи власних життям, являється позитивним чинником внутрішньої підтримки.

За даною методикою пропонується також детально дослідити структурування часу за шкалою «віддаленість структурування». Часовий контур цієї шкали складається з підшкал: «сьогодні», «1 рік», «5 років», «40-50 років», «все життя». За даною шкалою пропонується встановити наявність або відсутність того чи іншого часового контуру. Отримані результати наведено у діаграмі (див. рис. 2.11).

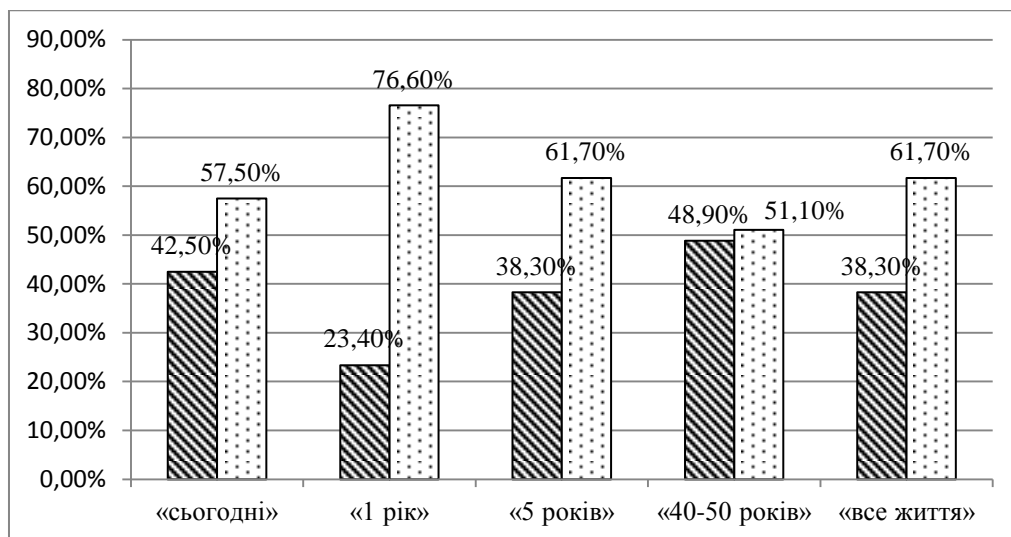


Рис. 2.11. Розподіл показників досліджуваних у % за наявністю/відсутністю рівнями часового контуру «Тесту життєві завдання особистості»

З діаграми (рис. 2.11) можна побачити наявність та відсутність прив'язки життєвих завдань до певних часових контурів таких, як: «сьогодні», «1 рік», «5 років», «40-50 років», «все життя».

Як бачимо часовий контур «сьогодні», а відповідно реалізація життєвих завдань на теперішній час, представлений у 42,5% осіб, у 57,% осіб – відсутній. Часовий контур «1 рік» представлений у 23,4% осіб, у 76,6% осіб – відсутній. Часовий контур «5 років» представлений у 38,3% осіб, у 61,7% осіб – відсутній. Часовий контур «40-50 років» представлений у 48,9% осіб, у 51,1% осіб – відсутній. Часовий контур «все життя» представлений у 38,3% осіб і у 61,7% осіб – відсутній.

З результатів дослідження видно, що у наших досліджуваних найбільше представлені часові контури – «сьогодні» та «40-50 років», що свідчить про планування життєвих завдань натепер і на майбутнє. В той же час найбільш критичні показники, на нашу думку, це відсутність прив'язки життєвих завдань, до такого часового контуру, як «1 рік». Припускаємо, це може свідчити про об'єктивність оцінювання тієї ситуацій та тих ризикованих для життя умов, в яких наразі перебувають військовослужбовці.

За цим тестом можна встановити ставлення до майбутнього. За шкалою «ставлення до майбутнього» встановлено наступні результати (див. рис. 2.12).



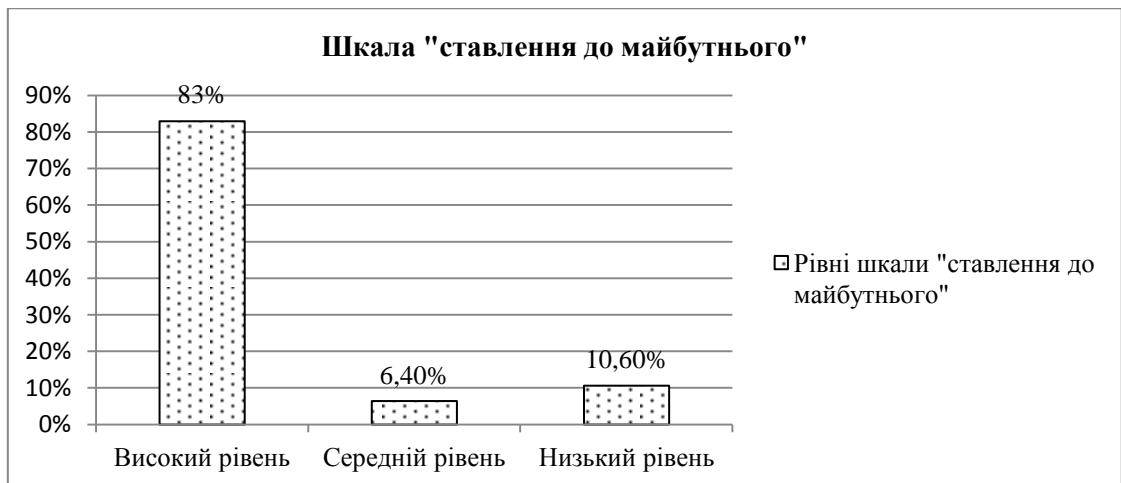


Рис. 2.12. Розподіл показників досліджуваних у % за рівнями шкали «ставлення до майбутнього» «Тесту життєві завдання особистості»

З результатів, наведених у діаграмі (рис. 2.12) можна побачити, що у 83% досліджуваних представлено високий рівень щодо планування свого майбутнього, у 6,4% досліджуваних – середній рівень і у 10,6% досліджуваних – низький рівень. Припускаємо, що середні та низькі показники свідчать про зосередженість досліджуваних на сьогоднішній, на розв’язанні життєвих завдань у теперішньому часі («тут і зараз»).

За «Тестом життєві завдання особистості» (Т.М. Титаренко) встановлюється суб’єктна активність особистості. Отриманні результати наведемо за допомогою діаграми (див. рис. 2.13).



Рис. 2.13. Розподіл показників досліджуваних у % за рівнями шкали «суб’єктна активність» «Тесту життєві завдання особистості»

Як бачимо з результатів, що наведені у діаграмі (рис. 2.13) достатньо значна кількість досліджуваних нашої вибірки проявила високий рівень суб'єктної активності, який встановлено у 80,9% досліджуваних та середній (оптимальний) рівень – у 14,9% досліджуваних, що являється досить показовим результатом. У 4,2% досліджуваних встановлено низький рівень суб'єктної активності.

Суб'єктна активність свідчить про самостійний вибір людиною стратегії поведінки та діяльності, про відповідальний супровід будь-якого процесу від початку запланованого життєвого завдання і до отримання певного результату. Суб'єктна активність, на наш погляд, свідчить про зрілість особистості, здатність відповідати за успіхи та провали, злети та падіння і здатність тримати міцний зв'язок з реальністю, об'єктивно її оцінюючи.

Наступною методикою нашого дослідження для встановлення особливостей прагнення до успіху була методика «Діагностики мотивації до успіху» (Т. Елерса). Отримані результати наводимо нижче (див. рис. 2.14).

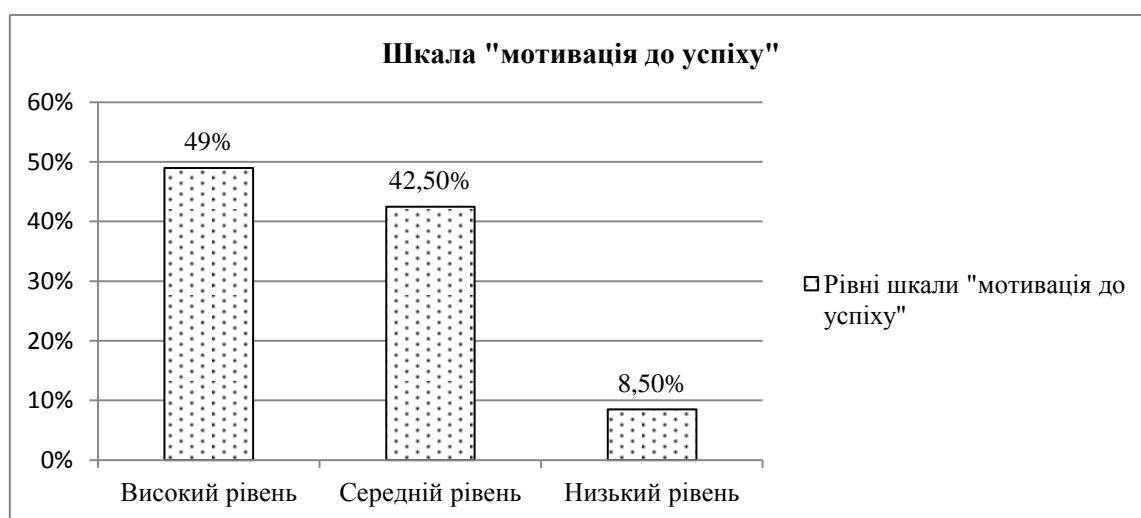


Рис. 2.14. Розподіл показників досліджуваних у % за рівнями мотивації до успіху методики «Діагностики мотивації до успіху» (Т. Елерса)

Як видно з результатів дослідження (рис. 2.14) у досліджуваній нашій вибірці мотивація досягнення успіху знаходиться на досить високому, якісному рівні. Так, високий рівень виявлено у 49% досліджуваних та

середній (або оптимальний) рівень – у 42,5% досліджуваних. Низький рівень представлено у 8,5% досліджуваних.

Потрібно зазначити, що мотив досягнення успіху, це мотив досягнення ефективного результату. Тобто людина не просто прагне успіху, а саме готова та спроможна докладати зусиль для досягнення найкращого результату у будь-якій справі. Людина з сильною мотивацією може досягати у житті набагато більшого, оскільки має прагнення виконувати життєві завдання на досить високому рівні, оцінку яким надає сама людина.

Наступна методика нашого дослідження – «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя» (адаптація Л.М. Карамушка, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер), за якою окремо встановлюються: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя», «стосунки» і «загальна шкала суб'єктивного благополуччя». Результати наводимо нижче (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Розподіл показників досліджуваних у % за шкалами суб'єктивного благополуччя за «Модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя»

Рівні	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Всього
Психологічне благополуччя	25,5%	38,3%	36,2%	100
Фізичне здоров'я та благополуччя	44,6%	55,4%	-	100
Стосунки	87,2%	12,8%	-	100
Суб'єктивне благополуччя	44,7%	40,4%	14,8%	100

Як видно з таблиці (табл. 2.5) розподіл результатів досліджуваних за шкалою «психологічне благополуччя» за рівнями майже рівнозначний. Так, високий рівень психологічного благополуччя виявлено у 25,5% досліджуваних, середній рівень – у 38,8% досліджуваних, низький рівень – у 36,2% досліджуваних. Психологічне благополуччя у широкому розумінні розглядається як здатність людини творити та контролювати своє життя,

відчувати оптимістичній настрій з приводу майбутнього, мати впевненість у власних думках та переконаннях, бажаннях, особистісно зростати та розвиватися як професіонал тощо.

За наступною шкалою – «фізичне здоров'я та благополуччя» встановлено високий рівень у 44,6% досліджуваних, середній рівень – у 55,4% досліджуваних і низький рівень у жодного досліджуваного не встановлено. Узагальнена шкала фізичного здоров'я та благополуччя включає задоволеність власним станом фізичного здоров'ям, якістю та тривалістю сну, здатністю працювати та задовільно здійснювати свою повсякденну життєву активність, займатись спортом і знаходити час на відпочинок, а також відсутність депресії, тривоги тощо).

За наступною шкалою «стосунки» встановлено, що 87,2% досліджуваних проявили високий рівень, 12,8% досліджуваних – середній рівень і жодного досліджуваного з низьким рівнем не встановлено.

Шкала «стосунки» за даною методикою характеризує відчуття комфорту у взаємодії з іншими, у спілкуванні з ними, у гарному ставленні однієї людини до іншої. Також дана шкала характеризує наявність щасливих дружніх та особистих відносин, здатність звернутись за допомогою до оточуючих. За «загальним показником суб'єктивного благополуччя» встановлено високий рівень прояву у 44,7% досліджуваних, середній рівень – у 40,4% досліджуваних і низький рівень – у 14,8% досліджуваних.

Досліджувані, виходячи з результатів за даною методикою, оцінюють суб'єктивне благополуччя на середньому рівні, в той час, як стосунки – майже для 90% військових мають надзвичайно вагоме значення.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Визначені у теоретичній частині психологічні показники дозволили підібрати відповідний психодіагностичний інструментарій, для встановлення оптимістичної спрямованості досліджуваних та особливостей прояву операціональних характеристик життєвих завдань.

За опитувальником «Визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості» (адаптація Л.М. Карамушка) встановлено загальний високий рівень оптимізму у 91,5% військових і у 4% – середній (оптимальний) рівень, і жодного – низький рівень. Активність як показник енергійності за даною методикою проявилась у 70,2% військових на середньому (оптимальному) рівні, у 29,8% військових – на високому рівні і у жодного – на низькому. Ці дані відображають внутрішнє налаштування військовослужбовців, не дивлячись на складність умов їхньої професійної діяльності.

За цією методикою встановлено психологічні типи серед даної вибірки військовослужбовців: 55,3% «реалісти», 29,7% «оптимісти», 15% «пасивні оптимісти», тобто усі типи мають в основі оптимістичну спрямованість; жодного досліджуваного з наявними ознаками песимізму не виявлено, що свідчить про адекватну оцінку військовослужбовцями реалій сьогодення та своїх можливостей.

За «Тестом життєві завдання особистості» (Т.М. Титаренко та ін.) визначено ступінь прояву операціонального комплексу життєвих завдань військовослужбовців: «стратегії» – 63,8% проявляють високий рівень, 19,2% – середній рівень і 17% – низький рівень; «стійкість» – у 80,9% на високому рівні, у 12,7% – на середньому рівні, у 6,4% – на низькому рівні; «цілісність життя» – у 85,1% на високому рівні, у 14,9% – на середньому рівні і у жодного – на низькому рівні; «гнучкість» – у 48,9% – на високому рівні, у 31,9% – на середньому рівні і у 19,2% – на низькому рівні; «активність–виснаженість» – у 72% на високому рівні, у 17% – на середньому рівні і у 11%

– на низькому рівні, тобто для втілення життєвих завдань військовослужбовці нашої вибірки мають стратегічний план життєвих завдань, проявляють стійкість та активність для їх здійснення, інколи адаптуючись під ситуацію чи умови, при цьому відчуваючи цілісність життя.

Мотиваційний комплекс життєвих завдань за цією ж методикою проявився у досліджуваних наступним чином: «мотивація матеріального задоволення, гроші, комфорт» розподілились за рівнями майже порівну: високий у 40,4% осіб, середній у 28,6% осіб, низький у 32%; «мотивація досягнення успіху, престижу, влади, визнання», яка у більшому ступені за методикою спрямована на встановлення прагнення престижу та визнання, як елементів успіху, серед нашої вибірки має такий розподіл: низький рівень – у 76,5% осіб, середній рівень – у 8,5% осіб і високий рівень – у 15% осіб; «мотивація самоконститування» – у половини вибірки представлена на високому рівні – у 55,5% осіб, у 27,6% – на середньому рівні, у 17,1% осіб – на низькому рівні; «мотивації творчості» – у половини вибірки – на низькому рівні – у 51,9% осіб, у 17% – на середньому рівні, у 31,9% осіб – на високому рівні, що свідчить про прагнення військовослужбовцями нашої вибірки до комфорту, до самоконструювання, інколи до творчості. І їхні життєві завдання не пов'язані з досягненням престижу, влади, визнання.

Локалізацію життєвих завдань за домінуючими сферами розподілились наступним чином: найбільше життєві завдання військовослужбовців пов'язані зі сферою «здоров'я» – високий рівень у 59,6% осіб і середній рівень у 36,2% осіб; «сім'я» важлива для 53,2% осіб – високий рівень, у 34,1% осіб – на середньому рівні; «навчання та робота» – на середньому рівні у 46,8% осіб, друга половина поділилась майже порівну за високим та низьким рівнями; щодо сфери «друзі» – у 70,2% осіб представлена на низькому рівні, що свідчить про важливість збереження власного здоров'я, підтримки форми, необхідних для здійснення професійних обов'язків. Велике значення мають і родинні зв'язки або плани щодо створення родини найближчим часом, мають

значення життєві завдання, пов'язані з навчанням та роботою, при цьому військові нашої вибірки розраховують на себе, а не на друзів.

За комплексом структурованості часу життя 89,3% осіб притаманно планувати свої життєві завдання і 10,7% не роблять цього; найбільш представлено часовий контур «40-50 років» у 48,9% осіб, наступний контур – «сьогодення» – у 42,5% осіб; контури «5 років» та «все життя» однаково представлені у 38,3% осіб, найменш представлений контур «1 рік». Результати характеризують оцінку перспективності здійснення життєвих завдань. При цьому шкала «ставлення до майбутнього» у 83% осіб представлена на високому рівні, у 6,4% – на середньому рівні і у 10,6% – на низькому рівні. Шкала «суб'єктна активність» на високому рівні представлена у 80,9% осіб, на середньому рівні – у 14,9% осіб. Результати свідчать про прагнення військових нашої вибірки не просто планувати майбутнє, а проявляти суб'єктну активність, яка виступає показником зрілості та відповідальності.

За методикою «Діагностики мотивації до успіху» (Т. Елерса) мотивація до успіху представлена майже однаково на двох рівнях високому – у 49% осіб і середньому – у 42,5% осіб, що свідчить про сильну мотивацію реалізації життєвих завдань.

За «Модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя» (адаптація Л.М. Карамушка, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) встановлено, що найбільше значення мають стосунки – на високому рівні представлені у 87,2% осіб; фізичне здоров'я на середньому рівні – у 55,4% осіб, на високому – у 44,6% осіб; значення психологічного благополуччя майже рівнозначно розподілилось: на середньому рівні у 38,3% осіб і на низькому рівні у 36,2% осіб, на високому рівні у 25,5% осіб. Загальний показник суб'єктивного благополуччя представлено на високому рівні – у 44,7% осіб, на середньому рівні – у 40,4% осіб і у 14,8% - на низькому рівні. Зрозуміло, що військовослужбовці перебувають у складних, ризикованих для життя умовах, що позначилось на результатах сприйняття благополуччя.

### **РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ОПТИМІСТИЧНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ З ОПЕРАЦІОНАЛЬНИМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ ЖИТТЄВИХ ЗАВДАНЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

#### **3.1. Емпіричне дослідження особливостей психологічних типів з оптимістичною спрямованістю**

У нашому дослідженні за опитувальником «Визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості» (адаптація Л.М. Карамушка) за параметром оптимістичної спрямованості було встановлено три психологічні типи: «реалісти», «активні оптимісти», «пасивні оптимісти». В кожному з цих психологічних типів домінує саме оптимістична спрямованість, на відміну від інших психологічних типів, де в основі домінує песимізм, власне, вони не були виявлені у досліджуваних нашої вибірки.

Аналіз отриманих результатів дозволив сформуванати розподіл досліджуваних за психологічними типами на групи: до групи 1 потрапили «реалісти» – 55,3% досліджуваних, до групи 2 – «активні оптимісти» – 29,7% досліджуваних, до групи 3 – «пасивні оптимісти» – 15% досліджуваних.

Для встановлення статистичних відмінностей між учасниками трьох груп за показниками психодіагностичних методик («Тесту життєві завдання особистості» (розробка колективу лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології АПН України під керівництвом Т.М. Титаренко), методики «Діагностики мотивації до успіху» (Т. Елерса), «Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя» (адаптація Л.М. Карамушка, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)) застосовано порівняльний аналіз (програми SPSS).

Відповідно до розподілу показників усіх шкал психодіагностичних методик за критерієм Колмогорова-Смірнова (див. Додаток А), було встановлено для порівняння незалежних вибірок параметричний критерій t-



Стьюдента (див. Додаток Б) та непараметричний критерій U-Манна-Уїтні (див. Додаток В).

За параметричним критерієм t-Стьюдента між трьома групами не було встановлено відмінностей за показниками шкал («стійкість»; «мотивація досягнення успіху»; «психологічне благополуччя»; «суб'єктивне благополуччя») (Додаток Б). Наведемо отримані результати відмінностей між трьома групами за непараметричним критерієм U-Манна-Уїтні (Додаток В).

За непараметричним U-критерієм Манна-Уїтні для незалежних вибірок між 1 групою («реалісти») та 2 групою («активні оптимісти») за шкалами «активність», «оптимізм» (опитувальника «Визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості»), «стійкість», «навчання-робота», «структурованість часу життя», часовий контур «сьогодні» («Тесту життєві завдання особистості» (Т.М. Титаренко)) встановлено наступне (див. табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Знаходження відмінностей між групою 1 та групою 2  
за допомогою U-критерію Манна-Уїтні

Показники	1 гр. «реалісти»	2 гр. «активні оптимісти»	Значущість U-критерію
«активність»	14,0	32,5	p=0,000
«оптимізм»	17,2	26,6	p=0,014
«стійкість»	17,7	25,6	p=0,042
«навчання-робота»	23,2	15,3	p=0,042
«структурованість часу життя»	17,6	25,7	p=0,036
часовий контур «сьогодні»	23,2	15,3	p=0,042

Як видно з результатів дослідження: за шкалою «навчання-робота» у групі 1 («реалісти») результати вищі (U=23,2, p=0,042), ніж у групі 2 (U=15,3, p=0,042), а також у 1 групі за шкалою часовий контур «сьогодні» результати вищі (U=23,2, p=0,042), ніж в групі 2 (U=15,3, p=0,042).

У групі 2 («активні оптимісти») за шкалою «активність» значно вищі результати (U=32,5, p=0,000), ніж у групі 1 («реалісти») (U=14,0, p=0,000); у

групі 2 за шкалою «оптимізм» результати вищі ( $U=26,6$ ,  $p=0,014$ ), ніж у групі 1 ( $U=17,2$ ,  $p=0,014$ ); у групі 2 за шкалою «стійкість» результати вищі ( $U=25,6$ ,  $p=0,042$ ), ніж в групі 1 ( $U=17,7$ ,  $p=0,042$ ), у групі 2 за шкалою «структурованість часу життя» результати вищі ( $U=25,7$ ,  $p=0,036$ ), ніж у групі 1 ( $U=17,6$ ,  $p=0,036$ ).

«Реалісти» у більшому ступені зорієнтовані на теперішнє і свої життєві завдання пов'язують з навчанням та / або професійною сферою. «Активні оптимісти» відчують активність, оптимізм, стійкість щодо втілення своїх життєвих завдань, оскільки їм притаманна здатність структурувати життя, тобто планувати їх здійснення у теперішньому, найближчому та віддаленому майбутньому.

Наведемо результати порівняльного аналізу за непараметричним U-критерієм Манна-Уїтні між групою 1 («реалісти») та групою 3 («пасивні оптимісти») (див. табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Знаходження відмінностей між групою 1 та групою 3  
за допомогою U-критерію Манна-Уїтні

Показники	1 гр. «реалісти»	3 гр. «пасивні оптимісти»	Значущість U-критерію
«активність»	20,3	4,4	$p=0,000$

За результатами порівняльного аналізу між групою 1 та групою 3 була встановлена відмінність лише за шкалою «активність». У групі 1 («реалісти») ( $U=20,3$ ,  $p=0,000$ ) результати за шкалою «активність» значно вищі, ніж у групі 3 («пасивні оптимісти»).

Наведемо результати порівняльного аналізу за непараметричним U-критерієм Манна-Уїтні між групою 2 («активні оптимісти») та групою 3 («пасивні оптимісти») (див. табл. 2.8).

Знаходження відмінностей між групою 2 та групою 3  
за допомогою U-критерію Манна-Уїтні

Показники	2 гр. «активні оптимісти»	3 гр. «пасивні оптимісти»	Значущість U-критерію
«активність»	14,5	4,0	p=0,000
«навчання-робота»	8,3	16,2	p=0,004
«структурованість часу життя»	13,0	6,9	p=0,031

Як бачимо з результатів порівняльного аналізу за шкалою «активність» у групі 2 значно вищі результати ( $U=14,5$ ,  $p=0,000$ ), ніж у групі 3 ( $U=4,0$ ,  $p=0,000$ ); за шкалою «структурованість часу життя» у групі 2 результати ( $U=13,0$ ,  $p=0,031$ ) значно вищі, ніж у групі 3 ( $U=6,9$ ,  $p=0,031$ ). Була встановлена відмінність між групою 2 та групою 3 за шкалою «навчання-робота». За цією шкалою у групі 3 результати ( $U=16,2$ ,  $p=0,004$ ) вищі, ніж у групі 2 ( $U=8,3$ ,  $p=0,004$ ).

«Активні оптимісти» більш активні і набагато краще структурують та планують своє життя. При цьому «пасивні оптимісти» свої життєві завдання пов'язують зі сферою навчання та професійного середовища. Важливо, щоб у «пасивних оптимістів» вистачило ресурсів, життєвої активності реалізувати життєві завдання з пріоритетних для них сфер.

### **3.2. Емпіричне дослідження зв'язку оптимістичної спрямованості з операціональними характеристиками життєвих завдань**

Для розкриття проблеми дослідження, а саме встановлення наявності зв'язку між оптимістичною спрямованістю та операціональними характеристиками життєвих завдань застосовано кореляційний аналіз. За допомогою математично-статистичної програми SPSS встановлено особливості розподілу емпіричних даних. За результатами розподілу за

критерієм Колмогорова-Смірнова встановлено вибір непараметричного критерію кореляції Спірмена (див. Додаток А).

За результатами кореляційного аналізу було виявлено значимі зв'язки між шкалами психодіагностичних методик: опитувальника «Визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості» (адаптація Л.М. Карамушка), «Тесту життєві завдання особистості» (розробка колективу лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології АПН України під керівництвом Т.М. Титаренко), методикою «Діагностики мотивації до успіху» (Т. Елерса), «Модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя» (адаптація Л.М. Карамушка, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) (Додаток Г).

Наведемо найбільш значущі кореляційні зв'язки між шкалами методик: «Визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості» (адаптація Л.М. Карамушка) та «Тесту життєві завдання особистості» (Т.М. Титаренко та ін.) (див. табл. 2.9).

Таблиця 2.9

Значимі кореляції між «оптимізмом» та операціональними складовими життєвих завдань за «Тестом життєві завдання особистості»

ОПТИМІЗМ		Стійкість	Активність - виснажливість
	Коефіцієнт кореляції	,400**	,340*
	Рівень значущості	,005	,019
	Кількість досліджуваних	47	47

\*\*Кореляція значуща на рівні 0,01; \*кореляція значуща на рівні 0,05

Встановлено кореляційні зв'язки між «оптимізмом» та «стійкістю» ( $r=0,400^{**}$ ,  $p=0,005$ ), між «оптимізмом» та «активністю-виснажливістю» ( $r=0,340^{*}$ ,  $p=0,019$ ). Дані результати дозволяють зробити висновок про

здатність оптимістів зберігати стійкість щодо прагнення та реалізації життєвих завдань, зберігаючи при цьому високий рівень активності.

Наведемо найбільш значущі кореляційні зв'язки між шкалами методик: «Визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості» (адаптація Л.М. Карамушка) та «Тесту життєві завдання особистості» (Т.М.Титаренко та ін.) (див. табл. 2.10).

Таблиця 2.10

Значимі кореляції між «оптимізмом» та складовими життєвих завдань за «Тестом життєві завдання особистості»

ОПТИМІЗМ		Структурованість часу життя	Ставлення до майбутнього
	Коефіцієнт кореляції	,396 **	,632 **
	Рівень значущості	,006	,000
	Кількість досліджуваних	47	47

\*\*Кореляція значуща на рівні 0,01; \*кореляція значуща на рівні 0,05

Встановлено кореляційні зв'язки між «оптимізмом» та «структурованістю часу життя» ( $r=0,396^{**}$ ,  $p=0,006$ ), між «оптимізмом» та «ставленням до майбутнього» ( $r=0,632^{**}$ ,  $p=0,000$ ). Дані результати дозволяють зробити висновок про здатність оптимістів структурувати власне життя, планувати життєві завдання з перспективою на майбутнє, до якого вони прагнуть через реалізацію життєвих завдань.

Наведемо найбільш значущі кореляційні зв'язки між шкалами методик: «Визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості» (адаптація Л.М. Карамушка) та «Модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя» (адаптація Л.М. Карамушка, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) (див. табл. 2.11).

Значимі кореляції між «оптимізмом» та складовими суб'єктивного благополуччя за «Модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя»

ОПТИМІЗМ		«психологічне благополуччя»	«стосунки»	«загальний показник суб'єктивного благополуччя»
	Коефіцієнт кореляції	,448 **	,359 *	,444 **
	Рівень значущості	,002	,013	,002
	Кількість досліджуваних	47	47	47

\*\*Кореляція значуща на рівні 0,01; \*кореляція значуща на рівні 0,05

Встановлено кореляційні зв'язки між «оптимізмом» та «психологічним благополуччям» ( $r=0,448^{**}$ ,  $p=0,002$ ), між «оптимізмом» та «стосунками» ( $r=0,359^*$ ,  $p=0,013$ ), між «оптимізмом» та «загальним показником суб'єктивного благополуччя» ( $r=0,444^{**}$ ,  $p=0,002$ ). Дані результати дозволяють зробити висновок про важливість для оптимістів наявності гарних стосунків з оточуючими. Кореляційний зв'язок оптимістично спрямованої особистості з психологічним благополуччям та з суб'єктивним благополуччям підтверджує її налаштованість на гармонійну взаємодію з оточуючим середовищем і прагненням до саморозвитку.

Психологічне благополуччя у нашому дослідженні – це про міцність військовослужбовців, внутрішню стійкість, оптимістичне сприйняття майбутнього, прагнення будувати плани та реалізацію життєвих завдань протягом життя. Суб'єктивне психологічне благополуччя для військовослужбовців є ключовим показником їхньої здатності в екстремальних умовах продовжувати боротьбу та захист держави.

### **3.3. Рекомендації щодо підтримки та збереження оптимістичної спрямованості особистості**

У теоретичному розділі нами було доведено, що оптимізм інколи визначають, як психологічне благополуччя, яке в свою чергу, є в основі психологічного здоров'я особистості. Такий нескладний і конструктивний зв'язок важливий для військовослужбовців на етапі здійснення своїх професійних обов'язків у надзвичайно складних ситуаціях.

Пропонуємо доречні психологічні техніки та практики для підтримки оптимістичного самопочуття, які були апробовані на досліджуваних нашої вибірці після завершення дослідження. Порівняльний аналіз до та після випробування психологічних технік не проводився, оскільки показники наших військовослужбовців на достатньо високому та оптимальному рівнях, щоб ефективно здійснювати свою діяльність, мати оптимістичний настрій та здійснювати свої життєві завдання.

Ми використовували апробовані техніки з певною модифікацією під складні умови здійснення професійних завдань [47], деякі з них коротко представимо.

1). Техніка дебрифінгу, як групова форма роботи для відреагування, переробки та мінімізації наслідків надзвичайних та екстремальних ситуацій. Ця техніка ефективна не пізніше ніж через 3 доби (72 год) після травматичної події. Мета техніки полягає у зниженні ймовірності виникнення ПТСР та інших негативних психологічних явищ.

У процесі дебрифінгу кожен з учасників може виговоритися, відмежувати травматичні спогади завдяки вербалізації. Під час обговорення події відбувається усвідомлення, емоційне нове переживання, переструктурування життєвого досвіду.

2). Майндфулнес для зниження стресу. Поєднання медитацій та усвідомлення власного тіла. Програма призначена для осіб після перебування

у стресових ситуаціях, зокрема для військових, поліцейських, медичних працівників В основу програми закладено такі ідеї:

- людина, зазвичай, не усвідомлює події, що трапляються з нею;
- людина здатна керувати та концентрувати увагу на тому, що відбувається, яка шляхом практики удосконалюється;
- людина усвідомлює ситуацію і суттєво збагачує життя, робить його більш насиченим, ефективним, цілісним;
- людина безоціночно спостерігає за власними думками і тому більш реалістично сприймати власне життя;
- людина розуміє власні реакції на життєві ситуації, накопичує інформацію, приймає ефективні рішення, завдяки чому контролює своє життя і досягає поставлених цілей.

Медитаційні практики в межах цієї програми прості та ефективні, можна виконувати на всіх етапах психологічної профілактики психотравматизації, для самопомоги:

- ✓ вправа «Сканер»: лежачи, людина уявно сканує тіло й зосереджується на відчуттях у кожній його частині;
- ✓ вправа «Сидяча медитація»: усвідомлення дихання, спостереження за звуками тіла, за своїми думками й емоціями;
- ✓ вправа «Майндфулнес проблем»: тренування довільної уваги, самоконтроль думок, психоемоційного стану через поетапне виконання: назвати проблему; усвідомити відчуття та емоції, а також зрозуміти, що хочеться зробити, коли думати про проблему; дозволити реалізацію цього стану; спробувати проговорити щось приємне про себе.

3). Психологічні технології складають методи саморегуляції, які спрямовані на гармонізацію психоемоційного стану особи після перебування в екстремальних ситуаціях до них належать методи контролю функцій тіла (дихання, тонус м'язів, динамічні методи, гімнастичні прийоми та прийоми формування осанки і координації рухів); методи саморегуляції.



Базовими для всіх технік саморегуляції є методи контролю мислення. Методи контролю функцій тіла ґрунтуються на тому, що емоційні стани проявляються у процесі змін функціонування фізіологічних систем.

Тому базові системи психічної саморегуляції зосереджуються на регуляції функцій дихання, тону м'язів, якими людина здатна довільно управляти. В основі методів регуляції дихання закладена зміна психоемоційного стану залежно від глибини, і співвідношення тривалості вдиху і видиху. М'язова релаксація покладається на усвідомлене розслаблення м'язів.

Серед різних методів саморегуляції найбільш розробленими є методи аутогенного тренування, які можна виконувати у будь-яких умовах за потреби. Наведемо короткий опис технік, які рекомендуємо використовувати військовослужбовцям.

*Психотехніки контролю мислення:* техніка «Чорна крапка» застосовується з метою нормалізації психоемоційного стану після емоційної реакції шляхом споглядання чорної крапки. Ця техніка також сприяє цілеспрямованому контролю думок, тренуванню вольового процесу, адже вона концентрує увагу на спогляданні нейтрального і нецікавого об'єкта.

*Психотехніки контролю тіла:* техніка «Розслаблююче дихання» є ефективною для нівелювання нав'язливих думок. Її виконання: великим пальцем правої руки надавіть праву ніздрю так, щоб не проходило повітря, потім зробити повільний вдих і видих через вільну ліву ніздрю. Далі змініть позиції пальців рук і виконайте вдих через праву ніздрю, а видих – через ліву. Виконайте 15–20 дихальних циклів.

*Контроль тону м'язів:* метод прогресивної м'язової релаксації Е. Якобсона. Цей метод заснований на простому принципі скорочення і розслаблення великої групи м'язів.

Для ефективного впливу на організм бажано виконувати вправу 20–30 хв. на день. Метод є простим у застосуванні. Спочатку необхідно напружити певну групу м'язів й утримувати протягом 5–10 секунд, потім – розслабити їх

і відкинутися на спинку стільця, дихаючи животом 15–30 секунд до відчуття розслаблення. Важливо при виконанні технік навчитися відрізняти стан розслаблення від стану напруження.

Виконувати прогресивну м'язову релаксацію бажано сидячи на стільці з рівною спиною, розслабленими руками, що вільно звисають вздовж тіла, та ногами, розміщеними паралельно підлозі. Постійні щоденні заняття сприяють прогресивній тенденції до розвитку релаксаційних навичок, що мають гальмівний вплив на стресові реакції.

Аутогенні практики широко представлені у психологічній літературі, тому не наводимо їхній приклад. Проте, потрібно зазначити, що про психологічне здоров'я військовослужбовців дбають у лавах армії, це підтверджується значною кількістю розробленого методологічного інструментарію [1], [23], [39], [43], з конкретними порадами, як для самодопомоги, так і для допомоги оточуючим: цивільному населенню та військовим-побратимам (див. Додаток Д).

Отже, наведені рекомендації мають інформативний характер, представлено перелік ключових підходів та психологічних технік, які військовослужбовець може використовувати до та після виконання бойового завдання для збереження психологічного здоров'я, а значить збереження сприйняття цілісності життя з усіма позитивними фарбами, навіть об'єктивно оцінюючи складні, ризиковані для життя умови здійснення професійних обов'язків.

### ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Встановлено за опитувальником «Визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості» (адаптація Л.М. Карамушка) три психологічні типи, в основі яких оптимістична спрямованість: «реалісти» 55,3% осіб (гр. 1), «активні оптимісти» 29,7% осіб (гр. 2), «пасивні оптимісти» 15% осіб (гр. 3).

Психологічні типи утворені за рахунок прояву оптимізму та рівня активності. Високі показники за обома шкалами «оптимізму» та «активності» характеризують «реалістів» та «активних оптимістів», а високі показники за шкалою «оптимізм» і низькі за шкалою «активність» характерні для «пасивних оптимістів».

За «Тестом життєві завдання особистості» (Т.М. Титаренко та ін.) між «реалістами» (гр. 1) та «активними оптимістами» (гр. 2) відмінність полягає у тому, що у групі 1 зорієнтовані на теперішнє ( $U=23,2$ ,  $p=0,042$ ) і свої життєві завдання пов'язують з навчанням та / або професійною сферою ( $U=23,2$ ,  $p=0,042$ ); у групі 2 більш оптимістичні ( $U=26,6$ ,  $p=0,014$ ), активні ( $U=32,5$ ,  $p=0,000$ ), стійкі ( $U=25,6$ ,  $p=0,042$ ) і краще планують, структурують час життя ( $U=25,7$ ,  $p=0,036$ ).

В групі 3 у порівнянні з групою 1 та групою 2 низькі показники активності ( $U=4,4$  та  $U=4,0$ ,  $p=0,000$ ), низька структурованість часу життя ( $U=6,9$ ,  $p=0,031$ ), проте зв'язок життєвих завдань зі сферою навчання та робота вища ( $U=16,2$ ,  $p=0,004$ ).

Проведений кореляційний аналіз встановив прямі зв'язки між шкалами методик «Визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості» (адаптація Л.М. Карамушка) та «Тесту життєві завдання особистості» (Т.М. Титаренко та ін.). Встановлено, зв'язки між оптимізмом та деякими операціональними характеристиками життєвих завдань, зокрема, між оптимізмом та стійкістю ( $r=0,400^{**}$ ,  $p=0,005$ ), між оптимізмом та активністю-виснажливістю ( $r=0,340^*$ ,  $p=0,019$ ), тобто

оптимісти зберігають стійкість щодо прагнення та реалізації життєвих завдань, проявляючи при цьому високий рівень активності.

Встановлено кореляційні зв'язки між «оптимізмом» та «структурованістю часу життя» ( $r=0,396^{**}$ ,  $p=0,006$ ), між «оптимізмом» та «ставленням до майбутнього» ( $r=0,632^{**}$ ,  $p=0,000$ ). Дані результати дозволяють зробити висновок про здатність оптимістів структурувати власне життя, планувати життєві завдання з перспективою на майбутнє, до якого вони прагнуть через реалізацію життєвих завдань.

За шкалами методик «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя» (адаптація Л.М. Карамушка, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) та «оптимізмом» встановлено: кореляційні зв'язки між «оптимізмом» та «психологічним благополуччям» ( $r=0,448^{**}$ ,  $p=0,002$ ), між «оптимізмом» та «стосунками» ( $r=0,359^*$ ,  $p=0,013$ ), між «оптимізмом» та «загальним показником суб'єктивного благополуччя» ( $r=0,444^{**}$ ,  $p=0,002$ ). Дані результати дозволяють зробити висновок про важливість для оптимістів підтримання гарних стосунків з оточуючими, про високий рівень відчуття суб'єктивного та психологічного благополуччя як предикторів стану психологічного здоров'я військовослужбовців.

Наведено рекомендації щодо психологічних технік та практик, спрямованих на збереження оптимістичного настрою військовослужбовців, які виконують свої професійні обов'язки у складних умовах. Техніки дебрифінгу та майндфулнес, у поєднанні з медитативними техніками, техніками релаксації, практиками спрямовані на зниження стресу. Техніки саморегуляції прості у виконанні та можуть бути використані у будь-яких умовах у якості самопомоги або допомоги оточуючим цивільним, іншим військовим.

Підкреслена методологічна розробленість психологічного інструментарію для психологічної підтримки військових в армії.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Теоретично доведено неоднозначність такого психологічного явища, як оптимізм. Оптимізм використовують у якості особистісної риси, національної риси, способу пояснення подій та способу ставлення до життя, життєвих завдань. Оптимізм має різні характеристики, з одного боку, спонукальні, надаючи сил особистості відбуватись у складному середовищі, з іншого боку, уводячи особистість у світ фантазій, до споглядального способу буття.

2. Теоретичний аналіз супутніх чинників оптимізму довів міцні паралелі між оптимізмом та благополуччям (психологічним, фізичним, суб'єктивним, міжособистісним) та бажанням досягати успіхів. Усі чинники комплексно характеризують зрілу, відповідальну особистість, яка прагне встановлювати оптимістичні стосунки з собою, оточуючими, світом.

3. Теоретично проаналізовано поняття «життєві завдання» та операціональні характеристики життєвих завдань. Життєві завдання, скоріше, їхня смислова наповненість, приналежність до певної сфери, мотиваційне підґрунтя досягнення можуть об'єктивно охарактеризувати особистість. Встановлені важливі операціональні складові життєвих завдань: активність, стійкість, гнучкість, вибір стратегії, виходячи зі сприйняття цілісності власного життя.

4. Емпірично визначено психологічні типи з оптимістичною спрямованістю серед досліджуваних нашої вибірки: 55,3% «реалісти», 29,7% «оптимісти», 15% «пасивні оптимісти», при цьому загальний високий рівень оптимізму у 91,5% військових і у 4% – середній (оптимальний) рівень, і жодного – низький рівень.

Найбільш значущі показники операціональних характеристик життєвих завдань: «стратегії» на високому рівні у 63,8% військовослужбовців, «стійкість» – у 80,9% на високому рівні, «цілісність життя» – у 85,1% на високому рівні, «активність» – у 72% на високому рівні, «гнучкість» – у 48,9% – на високому рівні, у 31,9% – на середньому рівні і у 19,2% – на

низькому рівні. Військовослужбовці використовують стратегії життєвих завдань, проявляючи стійкість та активність при їх досягненні, інколи адаптуючись під ситуацію чи умови, при цьому відчуваючи цілісність життя. Наведено цікаві результати дослідження вивчення мотиваційної складової, часового контуру та приналежності життєвих завдань до певної сфери.

5. Емпіричне дослідження особливостей психологічних типів оптимістичної спрямованості показав незначні відмінності між трьома психологічними типами, зокрема, «реалісти» зорієнтовані на теперішній час ( $U=23,2$ ,  $p=0,042$ ) і пов'язують свої життєві завдання з сферою навчання та робота ( $U=23,2$ ,  $p=0,042$ ), власне ця сфера проявилась яскраво ( $U=16,2$ ,  $p=0,004$ ) у «пасивних оптимістів». На відміну від них «активні оптимісти» активні ( $U=32,5$ ,  $p=0,000$ ), оптимістичні ( $U=26,6$ ,  $p=0,014$ ), зорієнтовані на майбутнє ( $U=25,7$ ,  $p=0,036$ ) і більш стійкі ( $U=25,6$ ,  $p=0,042$ ), ніж інші психологічні типи.

Визначено прямі зв'язки між шкалами методик «Визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості» (адаптація Л.М. Карамушка) та «Тесту життєві завдання особистості» (Т.М. Титаренко): між оптимізмом та стійкістю ( $r=0,400^{**}$ ,  $p=0,005$ ), між оптимізмом та активністю-виснажливістю ( $r=0,340^*$ ,  $p=0,019$ ), тобто оптимісти зберігають стійкість щодо прагнення та реалізації життєвих завдань, проявляючи при цьому високий рівень активності; між «оптимізмом» та «структурованістю часу життя» ( $r=0,396^{**}$ ,  $p=0,006$ ), між «оптимізмом» та «ставленням до майбутнього» ( $r=0,632^{**}$ ,  $p=0,000$ ), тобто оптимісти здатні краще структурувати власне життя, планувати життєві завдання з перспективою на майбутнє, до якого вони прагнуть через реалізацію життєвих завдань.

6. Розроблено рекомендації для військовослужбовців для підтримання оптимістичного настрою, з характеристикою психологічних технік та практик. Підкреслена методологічна розробленість психологічного інструментарію для психологічної підтримки військових в армії.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: метод. посібник / Н.А. Агаєв, О.М. Кокун, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська, В.В. Остапчук, В.В. Ткаченко. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. – 234 с.
2. Аршава І.Ф., Носенко Д.В. Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні кореляти / І.Ф. Аршава, Д.В. Носенко // Вісник ДНУ. Серія Педагогіка і психологія. – 2012. – № 9 (1). – С. 3–10.
3. Борець Ю.В., Шлімакова І.І. До проблеми психічного здоров'я студентів вищого навчального закладу / Ю.В. Борець, І.І. Шлімакова // Кримінально-виконавча система: Вчора. Сьогодні. Завтра. – 2018. – № 1 (3). – С. 159–169.
4. Борисенко О.М., Ріжок В.В. Оптимізм як показник емоційної зрілості особистості / О.М. Борисенко, В.В. Ріжок // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. – 2017. – № 1. – С. 162–168.
5. Василенко І.А. Індивідуально-психологічні особливості особистості різного рівня оптимістичності / І.А. Василенко // Габітус. – 2020. – Вип. 18. – Т. 2. – С. 23–27.
6. Вельдбрехт О.О., Тавровецька Н.І. Оптимістичні уявлення про майбутнє-спонтанний спосіб самодопомоги та саморегуляції в умовах війни / О.О. Вельдбрехт, Н.І. Тавровецька // Проблеми політичної психології. – 2023. – Том 13 – С. 43–56.
7. Волинець Н.В. Чинники психологічного благополуччя персоналу державної прикордонної служби України в особливих умовах здійснення професійної діяльності / Н.В. Волинець // Український психологічний журнал. – 2018. – № 2 (8). – С. 17–35. DOI: [http://doi.org/10.17721/upj.2018.2\(8\).2](http://doi.org/10.17721/upj.2018.2(8).2)

8. Волков Д.С., Черних О.А. Особливості психічного здоров'я та особистісних властивостей студентів-психологів / Д.С. Волков, О.А. Черних // Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. – 2021. – № 1. – Т. 32 (71). – С. 14-20.

9. Глагощук О. Активність та оптимізм – шлях до фізкультурно-оздоровчої самоорганізації студентської молоді / О. Глагощук // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф. (10–11 травня 2018 року, м. Львів). – Львів. – 2018. – С. 74–78.

10. Горбань Р. Оптимізм як світоглядне підґрунтя української ментальності й української культури (філософсько-релігійний аспект) / Р. Горбань // Вісник Львівського університету. Серія філос.-політолог. студії. – 2019. – Вип. 24. – С. 16–24. DOI <https://doi.org/10.30970/2307-1664.2019.24.2>

11. Горецька О.В. Психологічні особливості прояву оптимізму в людей похилого віку / О.В. Горецька // Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки. – 2020. – №4. – С. 33–40. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-4-5>

12. Данильченко Т.В. Особливості особистісного благополуччя військовослужбовців, які перебували в зоні АТО / Т.В. Данильченко // Український психологічний журнал. – 2020. – № 2 (14). – С. 64–84.

13. Дудник О, Малімон Л. Атрибутивний стиль як детермінанта модальності емоційних проявів особистості / О. Дудник, Л. Малімон // Психологічний журнал. – 2022. – № 9. – С. 13–24. DOI: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.9.2022.269992>.

14. Дудник О. Набута безпорадність та депресія: особливості взаємозв'язку / О. Дуднік // Психологічний журнал. – 2021. – № 7. – С. 37–45. DOI: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.7.2021.234571>

15. Євланова Е.М. Психологічні особливості атрибутивних стилів переміщених осіб / Е.М. Євланова // Актуальні проблеми психології: зб. н.



праць. – К.: Інст. психології НАПН України. – 2020. – Том I. – Вип. 56. – С. 72–78.

16. Єрмаков І.Г., Пузіков Д.О. Життєтворчі компетенції особистості / І.Г. Єрмаков, Д.О. Пузіков // Педагогічні науки та освіта. – 2007. – Вип. I. – С. 44–53.

17. Завгородня О.В. Вплив оптимізму на ментальне здоров'я особи / О.В. Завгородня, Є.В. Степура // Габітус. – 2023. – Вип. 46. – С. 139–143.

18. Злобіна О.Г. Спільне теперішнє – різне майбутнє: суперечливість життєвих орієнтацій в умовах суспільної нестабільності / О.Г. Злобіна // Проблеми розвитку соціологічної теорії: множинні модерності та простори ідентичностей. – К.: Видавничо-поліграфічний центр "Київський університет". – 2010. – С.119–126.

19. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)» / Л. Карамушка, К. Терещенко, О. Креденцер // Організаційна психологія. Економічна психологія. – 2022. – №3-4 (27). – С. 85–94. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>

20. Киричук Л.М. Когнітивна структура дискурсу позитивного мислення / Л.М. Киричук // Філологічні студії. – 2004. – № 4. – С. 149–155.

21. Кіресва З.О. Виявлення феномену нереалістичного оптимізму в студентських репрезентаціях-проекуванні життєвого шляху / З.О. Кіресва // Теорія і практика сучасної психології. – 2012. – Вип. 5. – С. 85–90.

22. Клібайс Т.В. Особливості репрезентації атрибутивних стилів у семантиці повсякденної свідомості / Т.В. Клібайс // Наукові записки інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К.: Главник. – 2005. – Вип. 26. – Том 2. — С. 271 – 273.

23. Кокун О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних Сил

України: метод. посіб / О.М. Кокун, В.М. Мороз, Н.С. Лозінська, І.О. Пішко. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2021. – 301 с.

24. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: методичний посібник / О.М. Кокун, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська, О.В. Копаниця, О.Р. Малхазов. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. – 281 с.

25. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Павлік В.В. Оцінка соціально-психологічної придатності військовослужбовців сержантського та старшинського складу: методичний посібник / О.М. Кокун, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська, В.В. Павлік. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2013. – 113 с.

26. Корж Т.І. Теоретичні аспекти вивчення оптимізму особистості / Т.І. Корж // Наука і освіта. – 2012. – № 6. – С. 102-105.

27. Короткий тлумачний словник психолого-педагогічних термінів (для аспірантів і магістрів): навч.-метод. видання / І.В. Козубовська, О.С. Повідайчик. – Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2021. – 41 с.

28. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини / за ред. І.Я. Коцана. – Луцьк: Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – 2011. – 430 с.

29. Кудінова М. Методологічні засади розвитку стресостійкості здобувачів освіти загальноосвітніх навчальних закладів в умовах військових дій / М. Кудінова // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. – 2022. – Вип. 14. – С. 28–31.

30. Курова А.В. Оптимізм та песимізм як особистісні предиктори психологічного здоров'я молоді / А.В. Курова // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія. – 2023. – Вип. – С. 26–29. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.1.5>

31. Ларіна Т.О. Модель постановки життєвих завдань життєстійкої молоді / Т.О. Ларіна // Актуальні проблеми психології: Психологічна

герменевтика / За ред. Н.В. Чепелевої. – К.: ДП „Інформаційноаналітичне агентство”. – 2010. – Том 2. – Вип. 6. – С. 151–160.

32. Лукомська С.О. Оптимізм і соціальна підтримка як чинники адаптації особистості / С.О. Лукомська // Гуманний розум: зб. наук. праць за матеріалами круглого столу «Проблема добра і зла у науковій спадщині Г.О. Балла» (24 травня 2018 р.) / за ред. В.Л. Зливков, О.В. Завгородня, упорядники С.О. Лукомська, О.В. Котух. – К., 2018. – С. 94–97.

33. Малімон Л.Я. Психологія особистісної безпорадності студентів: монографія / Л.Я. Малімон, Т.І. Дучимінська; Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк : Вежа-Друк, 2015. - 190 с.

34. Мацко Л.А., Сидоренко Ж.В. Позитивне мислення та засоби його формування у студентів технічного ВНЗ / Л.А. Мацко, Ж.В. Сидоренко // Вісник ВПШ. – 2010. – Вип. 3. – С. 176–181.

35. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум / Л.М. Карамушка, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко, В.І. Лагодзінська, В.М. Івкін, О.С. Ковальчук / за ред. Л.М. Карамушки. – К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. – 76 с.

36. Нікітіна І.В. Оптимізм і песимізм як похідні самоставлення особистості студента / І.В. Нікітіна // Оптимізм і песимізм: амбівалентність українського соціуму в духовному і матеріальному вимірах: матеріали XVI науково-практичної конференції. – К.: ВНЗ Національна академія управління. – 2018. – С. 79–81.

37. Оптимізм. Психологічний словник: [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL: <http://surl.li/ycbj>

38. Оптимізм. Словник емоцій: [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL: <https://eq-ap.com/dictionary-of-emotions-ua/>

39. Організація психологічної підготовки у Збройних Силах України: навч.-метод. посіб. / за ред. генерал-майора В. Клочкова. – К.: НДЦ ГП ЗС України, 2023. – 325 с.

40. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування: підручник / І.Я. Губенко, О.С. Карнацька, О.Т. Шевченко. – К.: Вид-во: Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина», 2021. – 312 с.

41. Песимізм. Психологічний словник: [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL: <http://surl.li/ucbj>

42. Потапчук Є.М. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців: монографія / Є.М. Потапчук. – Хмельницький, 2004. – 322 с.

43. Професійно-психологічний тренінг військовослужбовців Національної гвардії України [Текст]: монографія / О.С. Колесніченко, Я.В. Мацегора, І.І. Приходько, Н.В. Юрєва / за заг. ред. проф. І.І. Приходька. – Харків: НАНГУ, 2019. – 194 с.

44. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві / збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (20 жовтня 2017 року) / упор. Н.М. Бамбурак. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. – 400 с.

45. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів / С.Д. Максименко, Я.В. Руденко, А.М. Кушнерьова, В.М. Невмержицький. – К.: Вид-во Людмила, 2021. – 438 с.

46. Психологічний словник / авт.-уклад. В.В. Синявський, О.П. Сергєєнкова / за ред. Н.А. Побірченко. – К.: Науковий світ, 2007. – 274 с.

47. Психологічні технології надання допомоги працівникам поліції після їх перебування в екстремальних ситуаціях: метод. рекомендації / укл.: В. Остапович, Л. П'янківська, О. Давидова, Ю. Бойко-Бузиль; за заг. ред. д-ра юрид. наук, професора, засл. юриста України В. Криволапчука. К.: Людмила, 2023. – 96 с.

48. Річинський А.В. Проблеми української релігійної свідомості / А.В. Річинський. – К.: Світ Знань, 2000. – 432 с.

49. Словник-довідник з професійної орієнтації учнів / укладачі: В.В. Синявський, О.В. Мельник. – К.: Мегапринт, 2007. – 119 с.

50. Смольська Л.М. Позитивно-оптимістичне мислення як прикладна філософія / Л.М. Смольська // Оптимізм і песимізм: амбівалентність українського соціуму в духовному і матеріальному вимірах: матеріали XVI науково-практичної конференції. – К.: ВНЗ «Національна академія управління». – 2018. – С. 75–77

51. Степура Є.В. До проблеми зв'язку оптимізму та авторитаризму / Є.В. Степура // Актуальні проблеми психології. – 2018. – №1 (14). – С. 287–297.

52. Столяренко О.Б. Психологія особистості: навч. посібник / О.Б. Столяренко. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 280 с.

53. Терещенко А.М. Вікові особливості життєстійкості та оптимізму особистості / А.М. Терещенко // Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля / за ред. Н.Є. Завацької. – Сєвєродонецьк. – 2015. – №1 (36). – С. 373–379.

54. Терещенко А.М. Оптимізм як фактор зменшення ризику професійного вигорання / А.М. Терещенко // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. – 2015. – III (21). – P. 83–86.

55. Технологія підготовки персоналу освітніх організацій до роботи в умовах соціально-економічних змін: навч. посібник / Л.М. Карамушка та ін.; наук. ред. Л.М. Карамушка; Лаб. орг. психології Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України, Київ. обл. ін-т післядиплом. освіти пед. кадрів. – К.: Науковий світ, 2008. – 100 с.

56. Титаренко Т.М. Життєві завдання особистості в інтерперсональному контексті / Т.М. Титаренко // Психолого-педагогічні засади розвитку особистості в освітньому просторі: матер. методол. семінару АПН України 19 березня 2008. – К.: АПН України, 2008. – С. 411–418.

57. Титаренко Т.М. Життєві завдання особистості як соціально-психологічний чинник моделювання майбутнього / Т.М. Титаренко // Наукові

студії із соціальної та політичної психології. – 2007. – Вип. 16 (19). – С. 304–311

58. Титаренко Т.М. Як життєві завдання сприяють особистісному самоконструюванню: спроба післямови / Т.М. Титаренко // Наукові студії із соціальної та політичної психології. – 2011. – Вип. 29. – С. 199–209.

59. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посібник / Т.М. Титаренко, Т.О. Ларіна. – К.: ФОП-Марич В.М., 2009. – 104 с.

60. Тофтул М.Г. Сучасний словник з етики: словник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – 416 с. с. 290-291.

61. Філософський енциклопедичний словник / НАН України, Ін-т філософії імені Г.С. Сковороди / ред.кол.: В.І. Шинкарук (голова) та інші. – К.: Абрис, 2002. – VI. – 742 с.

62. Фоменко К.І., Кузнецова М.М. Губристична мотивація оптимістів та песимістів / К.І. Фоменко, М.М. Кузнецова // Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. – 2016. – Вип. 53. – С. 256–264. DOI: [dx.doi.org/10.5281/zenodo.44914](https://doi.org/10.5281/zenodo.44914)

63. Циганчук Т.В. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Інститут психології імені Г.С. Костюка. –К. – 2011. –274 с.

64. Чижиченко Н.М. Психологічні особливості розвитку оптимізму в ранньому юнацькому віці: дис...канд. психол. наук: 19.00.07 / Національний педагогічний університет ім. М. Драгоманова. – К. – 2015. – 253 с.

65. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник / В.Б. Шапар. – Х.: Прапор, 2007. – 640 с.

66. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості: наук. моногр. / Т.М. Титаренко, О.Г. Злобіна, Л.А. Лепіхова та ін./ за наук. ред. Т.М. Титаренко; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. – 512 с.

67. Allert J. Welfare Work During World War I / J. Allert // Mnopedia. – URL: <http://www.mnopedia.org/welfare-work-during-world-war-i>.
68. Argyle M. The psychology of happiness (2nd ed.) /M. Argyle. – New York: Routledge, 2001. – 288 p.
69. Barnett M.D. Is death anxiety more closely linked with optimism or pessimism among older adults? / M.D. Barnett, E.A. Anderson, A.D. Marsden III. // Archives of Gerontology and Geriatrics. – 2018. – Vol. 77. – P. 169–173.
70. Cheng C., Jose P.E., Sheldon K.M. & all Sociocultural Differences in Self-Construal and Subjective Well-Being: A Test of Four Cultural Models / C. Cheng, P.E. Jose, K.M. Sheldon & all // Journal of Cross-Cultural Psychology. – 2011. – Vol. 42 (5). – P. 832–855. DOI: <https://doi.org/10.1177/00220222110381117>
71. Farwell L., Wohlwend-Lloyd R. Narcissistic processes: Optimistic expectations, favorable selfevaluations, and self-enhancing attributions / L. Farwell, R. Wohlwend-Lloyd // Journal of personality. – 1998. – Vol. 66 (1). – P. 65–83.
72. Goleman D. Emotional Intelligence / D. Goleman. – London: Bloomsbury, 2020. – 352 p.
73. Heider F. The psychology of interpersonal relations / F. Heider. – New York: Wiley, 1958. – 322 p.
74. Lee J. The children’s optimism and humor training program in South Korea / J. Lee, J-Y. Kim // International Journal of Mental Health. – 2017. – Vol. 47(2). – P. 118–136.
75. Military morale, welfare, and recreation activities and nonappropriated fund instrumentalities Army Regulation 215–1 / Headquarters Department of the Army Washington, 2007. – DC 31. – 266 p. URL: <http://usahec.contentdm.oclc.org/cdm/ref/collection/p16635coll11/id/1107>.
76. Perloff L.S., Barbara K.F. Self-other judgments and perceived vulnerability to victimization / L.S. Perloff, K.F. Barbara //Journal of Personality and Social Psychology. – 1986. – Vol. 50. – P. 502–510.

77. Pontin P., Schwannauer M., Tai S., Kinderman M. A UK validation of a general measure of subjective well-being: the modified BBC subjectivewell-beingscale (BBC-SWB) / P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman // Health and Quality of Life Outcomes. – 2013. – Vol. 11(1). – P. 150 DOI: 10.1186/1477-7525-11-150

78. Seligman M.E. Chronic fear produced by unpredictable electric shock / M.E. Seligman // Journal of Comparative & Physiological Psychology. – 1968. – Vol. 66. – P. 402–411.

79. Seligman M.E., Abramson L.Y., Semmel A., Von Baeyer C. Depressive attributional style / M.E. Seligman, L.Y. Abramson, A. Semmel, C. Von Baeyer // Journal of Abnormal Psychology. – 1979. – Vol. 88. – P. 242–247

80. Seligman M.E. Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life /M. Seligman. – New York, NY, Vintage Books, 2006. – 319 p.

81. Tiger L. Optimism: the biology of hope / L. Tiger. – New York: Simon and Schuster, 1979. – 318 p.

82. Weiner B. An attributional theory of motivation and emotion /B. Weiner. – New York: Springer, 1985. – 304 p.

83. Weinstein N.D. Unrealistic Optimism: About Susceptibility in Health Problems: Conclusions from a Community-Wide Sample / N.D. Weinstein // Journal of Behavioral Medicine. – 1987. – Vol. 10 (5). – P. 481–500.



# ДОДАТКИ

## Одновибірковий критерій Колмогорова-Смірнова

		VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005	VAR00006	VAR00007	VAR00008
N		47	47	47	47	47	47	47	47
Параметри	Середнє	1,5957	19,8298	21,0851	8,3404	6,6383	7,1915	6,0000	5,0638
нормального розподілу	Середнє кв. відхилення	,74190	4,09304	2,44798	3,57088	2,08958	1,89551	2,28416	2,31633
Найбільш екстремальні	Абсолютна Позитивні	,342	,226	,145	,126	,296	,240	,223	,188
розходження	Негативні	,342	,226	,117	,106	,215	,165	,169	,188
Статистика критерію		-,211	-,216	-,145	-,126	-,296	-,240	-,223	-,146
Асимптотична значущість (2-стороння)		,342	,226	,145	,126	,296	,240	,188	,223
		,000	,000	,015	,060	,000	,000	,000	,000

VAR00009	VAR00010	VAR00011	VAR00012	VAR00013	VAR00014	VAR00015	VAR00016	VAR00017	VAR00018	VAR00019
47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
4,5532	2,3191	5,3617	4,8511	3,3617	2,5532	3,9149	,7872	7,4894	,4255	,4681
3,08438	2,76709	2,57433	2,36807	1,88155	1,87441	1,45706	1,35030	2,48362	,49977	,85595
,167	,246	,168	,156	,340	,181	,368	,422	,241	,377	,474
,167	,246	,168	,156	,212	,169	,228	,422	,156	,377	,474
-,110	-,201	-,151	-,147	-,340	-,181	-,368	-,280	-,241	-,300	-,292
,167	,246	,168	,156	,340	,181	,368	,422	,241	,377	,474
,002	,000	,002	,006	,000	,001	,000	,000	,000	,000	,000

VAR00020	VAR00021	VAR00022	VAR00023	VAR00024	VAR00025	VAR00026	VAR00027	VAR00028	VAR00029
47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
1,1489	1,9574	1,9149	7,6170	6,9787	16,1489	42,0213	27,2128	21,8723	91,1064
1,47411	2,02116	2,45684	2,90841	2,27930	3,59939	8,26856	4,84066	2,06015	13,91157
,399	,344	,399	,241	,247	,122	,082	,237	,208	,098
,399	,344	,399	,206	,157	,091	,082	,237	,132	,098
-,278	-,333	-,278	-,241	-,247	-,122	-,073	-,161	-,208	-,080
,399	,344	,399	,241	,247	,122	,082	,237	,208	,098
,000	,000	,000	,000	,000	,078	,200	,000	,000	,200

### Т-критерій-Стюдента (порівняння між групою 1 та групою 2)

Статистика групи

VAR00001	N	Середнє	Середнєкв. відхилення	Середнєкв. похибка середнього
VAR00004	1,00	7,6923	3,69615	,72488
	2,00	9,1429	3,39359	,90698
VAR00025	1,00	15,8846	3,68051	,72181
	2,00	16,3571	3,75412	1,00333
VAR00026	1,00	40,5000	8,69598	1,70542
	2,00	45,7143	7,57961	2,02574
VAR00029	1,00	89,1154	14,41756	2,82752
	2,00	96,3571	13,27002	3,54656

Критерій для незалежних вибірок

		Критерій рівності дисперсій Лівія		t-критерій для рівності середніх			
		F	Значимість	t	ст.св.	Знач. (двостороння)	Середня різниця
VAR00004	Передбачаються рівні дисперсії	,043	,837	-1,217	38	,231	-1,45055
	Не передбачаються рівні дисперсії			-1,249	28,801	,222	-1,45055
VAR00025	Передбачаються рівні дисперсії	,025	,876	-,385	38	,703	-,47253
	Не передбачаються рівні дисперсії			-,382	26,278	,705	-,47253
VAR00026	Передбачаються рівні дисперсії	,972	,330	-1,888	38	,067	-5,21429
	Не передбачаються рівні дисперсії			-1,969	30,096	,058	-5,21429
VAR00029	Передбачаються рівні дисперсії	,041	,840	-1,556	38	,128	-7,24176
	Не передбачаються рівні дисперсії			-1,597	28,740	,121	-7,24176

(продовження таблиці)

		t-критерій для рівності середніх		
		Середньоквадратична помилка різниці	95% довірчий інтервал для різниці	
			Нижня	Верхня
VAR00004	Передбачаються рівні дисперсії	1,19190	-3,86343	,96233
	Не передбачаються рівні дисперсії	1,16106	-3,82589	,92479
VAR00025	Передбачаються рівні дисперсії	1,22848	-2,95945	2,01440
	Не передбачаються рівні дисперсії	1,23599	-3,01184	2,06678
VAR00026	Передбачаються рівні дисперсії	2,76167	-10,80500	,37643
	Не передбачаються рівні дисперсії	2,64803	-10,62156	,19299
VAR00029	Передбачаються рівні дисперсії	4,65274	-16,66073	2,17722
	Не передбачаються рівні дисперсії	4,53574	-16,52203	2,03852

### (порівняння між групою 1 та групою 3)

Статистика групи

VAR00001	N	Середнє	Середнєкв. відхилення	Середнєкв. похибка середнього
VAR00004	1,00	7,6923	3,69615	,72488
	3,00	9,1429	3,43650	1,29887
VAR00025	1,00	15,8846	3,68051	,72181
	3,00	16,7143	3,40168	1,28571
VAR00026	1,00	40,5000	8,69598	1,70542
	3,00	40,2857	6,26403	2,36758
VAR00029	1,00	89,1154	14,41756	2,82752
	3,00	88,0000	11,97219	4,52506

Критерій для незалежних вибірок

		Критерій рівності дисперсій Лівія		t-критерій для рівності середніх			
		F	Значимість	t	ст.св.	Знач. (двостороння)	Середня різниця
VAR00004	Передбачаються рівні дисперсії	,024	,878	-,934	31	,358	-1,45055
	Не передбачаються рівні дисперсії			-,975	10,085	,352	-1,45055
VAR00025	Передбачаються рівні дисперсії	,399	,532	-,537	31	,595	-,82967
	Не передбачаються рівні дисперсії			-,563	10,136	,586	-,82967
VAR00026	Передбачаються рівні дисперсії	,701	,409	,061	31	,952	,21429
	Не передбачаються рівні дисперсії			,073	13,002	,943	,21429
VAR00029	Передбачаються рівні дисперсії	,372	,547	,187	31	,853	1,11538
	Не передбачаються рівні дисперсії			,209	11,191	,838	1,11538

(продовження таблиці)

		t-критерій для рівності середніх		
		Середньоквадратична помилка різниці	95% довірчий інтервал для різниці	
			Нижня	Верхня
VAR00004	Передбачаються рівні дисперсії	1,55309	-4,61810	1,71700
	Не передбачаються рівні дисперсії	1,48745	-4,76104	1,85994
VAR00025	Передбачаються рівні дисперсії	1,54495	-3,98062	2,32128
	Не передбачаються рівні дисперсії	1,47447	-4,10901	2,44967
VAR00026	Передбачаються рівні дисперсії	3,52626	-6,97758	7,40615
	Не передбачаються рівні дисперсії	2,91786	-6,08929	6,51786
VAR00029	Передбачаються рівні дисперсії	5,95192	-11,02363	13,25440
	Не передбачаються рівні дисперсії	5,33583	-10,60433	12,83510

### (порівняння між групою 2 та групою 3)

#### Статистика групи

VAR00001	N	Середнє	Середнєкв. відхилення	Середнєкв. похибка середнього
VAR00004	2,00	9,1429	3,39359	,90698
	3,00	9,1429	3,43650	1,29887
VAR00025	2,00	16,3571	3,75412	1,00333
	3,00	16,7143	3,40168	1,28571
VAR00026	2,00	45,7143	7,57961	2,02574
	3,00	40,2857	6,26403	2,36758
VAR00029	2,00	96,3571	13,27002	3,54656
	3,00	88,0000	11,97219	4,52506

#### Критерій для незалежних вибірок

		Критерій рівності дисперсій Лівія		t-критерій для рівності середніх			
		F	Значимість	t	ст.св.	Знач. (двостороння)	Середня різниця
VAR00004	Передбачаються рівні дисперсії	,159	,694	,000	19	1,000	,00000
	Не передбачаються рівні дисперсії			,000	11,965	1,000	,00000
VAR00025	Передбачаються рівні дисперсії	,498	,489	-,212	19	,835	-,35714
	Не передбачаються рівні дисперсії			-,219	13,263	,830	-,35714
VAR00026	Передбачаються рівні дисперсії	,000	1,000	1,631	19	,119	5,42857
	Не передбачаються рівні дисперсії			1,742	14,431	,103	5,42857
VAR00029	Передбачаються рівні дисперсії	,254	,620	1,402	19	,177	8,35714
	Не передбачаються рівні дисперсії			1,454	13,316	,169	8,35714

(продовження таблиці)

		t-критерій для рівності середніх		
		Середньоквадратична помилка різниці	95% довірчий інтервал для різниці	
			Нижня	Верхня
VAR00004	Передбачаються рівні дисперсії	1,57723	-3,30118	3,30118
	Не передбачаються рівні дисперсії	1,58420	-3,45280	3,45280
VAR00025	Передбачаються рівні дисперсії	1,68800	-3,89017	3,17589
	Не передбачаються рівні дисперсії	1,63087	-3,87334	3,15905
VAR00026	Передбачаються рівні дисперсії	3,32842	-1,53790	12,39504
	Не передбачаються рівні дисперсії	3,11594	-1,23577	12,09291
VAR00029	Передбачаються рівні дисперсії	5,95965	-4,11655	20,83084
	Не передбачаються рівні дисперсії	5,74929	-4,03351	20,74780

## Додаток В

### (порівняння між групою 1 та групою 2)

#### Статистичні критерії

	VAR00002	VAR00003	VAR00005	VAR00006	VAR00007	VAR00008	VAR00009	VAR00010
U Манна-Уїтні	13,000	96,500	110,000	179,500	156,500	158,000	176,000	177,000
Z	-4,921	-2,450	-2,201	-,074	-,746	-,715	-,174	-,151
Асимптотична значимість (2-стороння)	,000	,014	,028	,941	,456	,475	,862	,880
Точна знч. [2*(1-сторон. знач.)]	,000 <sup>b</sup>	,014 <sup>b</sup>	,042 <sup>b</sup>	,944 <sup>b</sup>	,474 <sup>b</sup>	,510 <sup>b</sup>	,878 <sup>b</sup>	,900 <sup>b</sup>

	VAR00011	VAR00012	VAR00013	VAR00014	VAR00015	VAR00016	VAR00017	VAR00018
U Манна-Уїтні	175,000	181,000	175,500	110,000	155,500	177,000	108,500	110,000
Z	-,204	-,029	-,201	-2,111	-,822	-,181	-2,179	-2,405
Асимптотична значимість (2-стороння)	,838	,977	,840	,035	,411	,856	,029	,016
Точна знч. [2*(1-сторон. знач.)]	,856 <sup>b</sup>	,989 <sup>b</sup>	,856 <sup>b</sup>	,042 <sup>b</sup>	,457 <sup>b</sup>	,900 <sup>b</sup>	,036 <sup>b</sup>	,042 <sup>b</sup>

	VAR00019	VAR00020	VAR00021	VAR00022	VAR00023	VAR00024	VAR00027	VAR00028
U Манна-Уїтні	146,000	151,000	142,000	160,000	148,000	163,500	142,500	167,000
Z	-1,473	-1,083	-1,309	-,755	-1,029	-,548	-1,135	-,435
Асимптотична значимість (2-стороння)	,141	,279	,190	,450	,304	,584	,257	,664
Точна знч. [2*(1-сторон. знач.)]	,318 <sup>b</sup>	,392 <sup>b</sup>	,266 <sup>b</sup>	,547 <sup>b</sup>	,347 <sup>b</sup>	,604 <sup>b</sup>	,266 <sup>b</sup>	,685 <sup>b</sup>

#### Ранги

	VAR00001	N	Середній ранг	Сума рангів		VAR00001	N	Середній ранг	Сума рангів
VAR00002	1,00	26	14,00	364,00	VAR00015	1,00	26	21,52	559,50
	2,00	14	32,57	456,00		2,00	14	18,61	260,50
	Всього	40				Всього	40		
VAR00003	1,00	26	17,21	447,50	VAR00016	1,00	26	20,31	528,00
	2,00	14	26,61	372,50		2,00	14	20,86	292,00
	Всього	40				Всього	40		
VAR00005	1,00	26	17,73	461,00	VAR00017	1,00	26	17,67	459,50
	2,00	14	25,64	359,00		2,00	14	25,75	360,50
	Всього	40				Всього	40		
VAR00006	1,00	26	20,40	530,50	VAR00018	1,00	26	23,27	605,00
	2,00	14	20,68	289,50		2,00	14	15,36	215,00
	Всього	40				Всього	40		
VAR00007	1,00	26	19,52	507,50	VAR00019	1,00	26	21,88	569,00
	2,00	14	22,32	312,50		2,00	14	17,93	251,00
	Всього	40				Всього	40		
VAR00008	1,00	26	19,58	509,00	VAR00020	1,00	26	21,69	564,00
	2,00	14	22,21	311,00		2,00	14	18,29	256,00
	Всього	40				Всього	40		
VAR00009	1,00	26	20,73	539,00	VAR00021	1,00	26	18,96	493,00
	2,00	14	20,07	281,00		2,00	14	23,36	327,00
	Всього	40				Всього	40		
VAR00010	1,00	26	20,31	528,00	VAR00022	1,00	26	19,65	511,00
	2,00	14	20,86	292,00		2,00	14	22,07	309,00
	Всього	40				Всього	40		
VAR00011	1,00	26	20,23	526,00	VAR00023	1,00	26	19,19	499,00
	2,00	14	21,00	294,00		2,00	14	22,93	321,00
	Всього	40				Всього	40		
VAR00012	1,00	26	20,54	534,00	VAR00024	1,00	26	19,79	514,50
	2,00	14	20,43	286,00		2,00	14	21,82	305,50
	Всього	40				Всього	40		
VAR00013	1,00	26	20,25	526,50	VAR00027	1,00	26	18,98	493,50
	2,00	14	20,96	293,50		2,00	14	23,32	326,50
	Всього	40				Всього	40		
VAR00014	1,00	26	23,27	605,00	VAR00028	1,00	26	19,92	518,00
	2,00	14	15,36	215,00		2,00	14	21,57	302,00
	Всього	40				Всього	40		

**(порівняння між групою 1 та групою 3)****Статистичні критерії**

	VAR00002	VAR00003	VAR00005	VAR00006	VAR00007	VAR00008	VAR00009	VAR00010
U Манна-Уїтні	3,000	47,000	67,500	82,500	84,000	87,500	79,500	81,500
Z	-3,944	-1,960	-1,095	-,390	-,321	-,162	-,517	-,440
Асимптотична значимість (2-стороння)	,000	,050	,273	,697	,748	,871	,605	,660
Точна знач. [2*(1-сторон. знач.)]	,000 <sup>b</sup>	,054 <sup>b</sup>	,308 <sup>b</sup>	,714 <sup>b</sup>	,780 <sup>b</sup>	,880 <sup>b</sup>	,620 <sup>b</sup>	,682 <sup>b</sup>

	VAR00011	VAR00012	VAR00013	VAR00014	VAR00015	VAR00016	VAR00017	VAR00018
U Манна-Уїтні	83,500	84,500	66,000	55,500	49,000	75,500	84,500	88,000
Z	-,342	-,292	-1,219	-1,629	-2,176	-,845	-,301	-,153
Асимптотична значимість (2-стороння)	,732	,770	,223	,103	,030	,398	,764	,878
Точна знач. [2*(1-сторон. знач.)]	,747 <sup>b</sup>	,780 <sup>b</sup>	,288 <sup>b</sup>	,120 <sup>b</sup>	,067 <sup>b</sup>	,503 <sup>b</sup>	,780 <sup>b</sup>	,914 <sup>b</sup>

	VAR00019	VAR00020	VAR00021	VAR00022	VAR00023	VAR00024	VAR00027	VAR00028
U Манна-Уїтні	76,500	61,000	90,500	67,000	80,000	76,500	84,000	75,000
Z	-,802	-1,531	-,026	-1,268	-,507	-,673	-,313	-,734
Асимптотична значимість (2-стороння)	,423	,126	,979	,205	,612	,501	,754	,463
Точна знач. [2*(1-сторон. знач.)]	,531 <sup>b</sup>	,199 <sup>b</sup>	,983 <sup>b</sup>	,308 <sup>b</sup>	,651 <sup>b</sup>	,531 <sup>b</sup>	,780 <sup>b</sup>	,503 <sup>b</sup>

**Ранги**

	VAR00001	N	Середній ранг	Сума рангів		VAR00001	N	Середній ранг	Сума рангів
VAR00002	1,00	26	20,38	530,00	VAR00015	1,00	26	15,38	400,00
	3,00	7	4,43	31,00		3,00	7	23,00	161,00
	Всього	33				Всього	33		
VAR00003	1,00	26	15,31	398,00	VAR00016	1,00	26	16,40	426,50
	3,00	7	23,29	163,00		3,00	7	19,21	134,50
	Всього	33				Всього	33		
VAR00005	1,00	26	16,10	418,50	VAR00017	1,00	26	17,25	448,50
	3,00	7	20,36	142,50		3,00	7	16,07	112,50
	Всього	33				Всього	33		
VAR00006	1,00	26	16,67	433,50	VAR00018	1,00	26	16,88	439,00
	3,00	7	18,21	127,50		3,00	7	17,43	122,00
	Всього	33				Всього	33		
VAR00007	1,00	26	17,27	449,00	VAR00019	1,00	26	16,44	427,50
	3,00	7	16,00	112,00		3,00	7	19,07	133,50
	Всього	33				Всього	33		
VAR00008	1,00	26	17,13	445,50	VAR00020	1,00	26	15,85	412,00
	3,00	7	16,50	115,50		3,00	7	21,29	149,00
	Всього	33				Всього	33		
VAR00009	1,00	26	16,56	430,50	VAR00021	1,00	26	16,98	441,50
	3,00	7	18,64	130,50		3,00	7	17,07	119,50
	Всього	33				Всього	33		
VAR00010	1,00	26	16,63	432,50	VAR00022	1,00	26	16,08	418,00
	3,00	7	18,36	128,50		3,00	7	20,43	143,00
	Всього	33				Всього	33		
VAR00011	1,00	26	16,71	434,50	VAR00023	1,00	26	17,42	453,00
	3,00	7	18,07	126,50		3,00	7	15,43	108,00
	Всього	33				Всього	33		
VAR00012	1,00	26	16,75	435,50	VAR00024	1,00	26	17,56	456,50
	3,00	7	17,93	125,50		3,00	7	14,93	104,50
	Всього	33				Всього	33		
VAR00013	1,00	26	16,04	417,00	VAR00027	1,00	26	17,27	449,00
	3,00	7	20,57	144,00		3,00	7	16,00	112,00
	Всього	33				Всього	33		
VAR00014	1,00	26	15,63	406,50	VAR00028	1,00	26	17,62	458,00
	3,00	7	22,07	154,50		3,00	7	14,71	103,00
	Всього	33				Всього	33		

**(порівняння між групою 2 та групою 3)**

**Статистичні критерії**

	VAR00002	VAR00003	VAR00005	VAR00006	VAR00007	VAR00008	VAR00009	VAR00010
U Манна-Уїтні	,000	48,500	38,000	44,000	39,000	41,500	41,500	47,500
Z	-4,194	-,039	-,987	-,416	-,769	-,587	-,569	-,117
Асимптотична значимість (2-стороння)	,000	,969	,324	,678	,442	,557	,570	,907
Точна знач. [2*(1-сторон. знач.)]	,000 <sup>b</sup>	,971 <sup>b</sup>	,443 <sup>b</sup>	,743 <sup>b</sup>	,488 <sup>b</sup>	,585 <sup>b</sup>	,585 <sup>b</sup>	,913 <sup>b</sup>

	VAR00011	VAR00012	VAR00013	VAR00014	VAR00015	VAR00016	VAR00017	VAR00018
U Манна-Уїтні	48,500	45,000	39,000	12,500	24,500	42,000	20,500	28,000
Z	-,039	-,304	-,863	-,822	-,214	-,625	-,261	-,000
Асимптотична значимість (2-стороння)	,969	,761	,388	,005	,027	,532	,024	,046
Точна знач. [2*(1-сторон. знач.)]	,971 <sup>b</sup>	,799 <sup>b</sup>	,488 <sup>b</sup>	,004 <sup>b</sup>	,067 <sup>b</sup>	,636 <sup>b</sup>	,031 <sup>b</sup>	,128 <sup>b</sup>

	VAR00019	VAR00020	VAR00021	VAR00022	VAR00023	VAR00024	VAR00027	VAR00028
U Манна-Уїтні	31,500	24,500	38,500	42,000	31,000	36,500	32,500	38,000
W Вилкоксона	136,500	129,500	66,500	147,000	59,000	64,500	60,500	66,000
Z	-1,917	-2,171	-,913	-,603	-1,429	-,970	-1,252	-,840
Асимптотична значимість (2-стороння)	,055	,030	,361	,546	,153	,332	,210	,401
Точна знач. [2*(1-сторон. знач.)]	,197 <sup>b</sup>	,067 <sup>b</sup>	,443 <sup>b</sup>	,636 <sup>b</sup>	,197 <sup>b</sup>	,360 <sup>b</sup>	,224 <sup>b</sup>	,443 <sup>b</sup>

**Ранги**

VAR00001	N	Середній ранг	Сума рангов	VAR00001	N	Середній ранг	Сума рангов
VAR00002	2,00	14	14,50	VAR00015	2,00	14	9,25
	3,00	7	4,00		3,00	7	14,50
Всього		21	203,00	Всього		21	129,50
VAR00003	2,00	14	10,96	VAR00016	2,00	14	10,50
	3,00	7	11,07		3,00	7	12,00
Всього		21	153,50	Всього		21	147,00
VAR00005	2,00	14	11,79	VAR00017	2,00	14	13,04
	3,00	7	9,43		3,00	7	6,93
Всього		21	165,00	Всього		21	182,50
VAR00006	2,00	14	10,64	VAR00018	2,00	14	9,50
	3,00	7	11,71		3,00	7	14,00
Всього		21	149,00	Всього		21	133,00
VAR00007	2,00	14	11,71	VAR00019	2,00	14	9,75
	3,00	7	9,57		3,00	7	13,50
Всього		21	164,00	Всього		21	136,50
VAR00008	2,00	14	11,54	VAR00020	2,00	14	9,25
	3,00	7	9,93		3,00	7	14,50
Всього		21	161,50	Всього		21	129,50
VAR00009	2,00	14	10,46	VAR00021	2,00	14	11,75
	3,00	7	12,07		3,00	7	9,50
Всього		21	146,50	Всього		21	164,50
VAR00010	2,00	14	10,89	VAR00022	2,00	14	10,50
	3,00	7	11,21		3,00	7	12,00
Всього		21	152,50	Всього		21	147,00
VAR00011	2,00	14	10,96	VAR00023	2,00	14	12,29
	3,00	7	11,07		3,00	7	8,43
Всього		21	153,50	Всього		21	172,00
VAR00012	2,00	14	10,71	VAR00024	2,00	14	11,89
	3,00	7	11,57		3,00	7	9,21
Всього		21	150,00	Всього		21	166,50
VAR00013	2,00	14	10,29	VAR00027	2,00	14	12,18
	3,00	7	12,43		3,00	7	8,64
Всього		21	144,00	Всього		21	170,50
VAR00014	2,00	14	8,39	VAR00028	2,00	14	11,79
	3,00	7	16,21		3,00	7	9,43
Всього		21	117,50	Всього		21	165,00

Додаток Г

		VAR000 01	VAR000 02 (акт.)	VAR000 03 (опт.)	VAR000 04 (стр.)	VAR000 05 (стілк.)	VAR000 06 (шліс.ж.)	VAR000 07 (нуч.)	VAR000 08 (акт-вис)	VAR000 09	VAR000 10	VAR000 11	VAR000 12	VAR000 13	VAR000 14	VAR000 15	
Роз'єднана	VAR000 01	1,000	,024	,400	,192	,286	,049	,026	,040	,041	,055	,050	,029	,143	,003	,148	
	Знач. (двостороння)		,874	,005	,195	,051	,743	,865	,790	,786	,712	,740	,029	,339	,982	,321	
	N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
	VAR000 02 (акт.)	,024	1,000	,111	,088	,411	-,085	,122	,227	-,089	-,021	-,016	-,020	-,036	-,349	-,323	
	Знач. (двостороння)		,874	,457	,555	,004	,569	,413	,125	,550	,891	,916	,892	,811	,016	,027	
	N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
	VAR000 03 (опт.)	,400	,111	1,000	,250	,400	,014	-,014	,340	-,215	-,147	-,051	,247	,081	,025	,010	
	Знач. (двостороння)		,005	,457	,091	,005	,925	,924	,019	,147	,326	,735	,094	,588	,869	,948	
	N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
	VAR000 04 (стр.)	,192	,088	,250	1,000	,234	,110	-,005	,404	-,300	,171	-,122	,302	-,107	,070	,217	
	Знач. (двостороння)		,195	,555	,091	,114	,461	,974	,005	,041	,252	,415	,039	,474	,641	,143	
	N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
	VAR000 05 (стілк.)	,286	,411	,400	,234	1,000	,072	,023	,375	-,247	-,106	-,108	,012	-,003	-,089	-,024	
	Знач. (двостороння)		,051	,004	,005	,114	,631	,879	,009	,094	,479	,468	,935	,981	,551	,875	
	N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
	VAR000 06 (шліс.ж.)	,049	-,085	,014	,110	,072	1,000	-,209	-,053	-,153	-,239	-,134	-,125	-,048	-,003	,020	
	Знач. (двостороння)		,743	,569	,925	,461	,631	,158	,721	,304	,106	,370	,402	,746	,984	,893	
	N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
	VAR000 07 (нуч.)	,026	,122	-,014	-,005	,023	-,209	1,000	-,044	-,120	-,083	,130	,043	-,029	-,142	-,111	
	Знач. (двостороння)		,865	,413	,924	,974	,879	,158	,769	,420	,580	,384	,774	,844	,343	,458	
	N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
	VAR000 08 (акт-вис)	,040	,227	,340	,404	,375	-,053	-,044	1,000	-,303	,031	-,014	,363	-,367	-,042	-,034	
	Знач. (двостороння)		,790	,125	,019	,005	,009	,721	,769	,038	,834	,923	,012	,011	,781	,822	
	N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
	VAR000 09	,041	-,089	-,215	-,300	-,247	-,153	-,120	-,303	1,000	,139	,375	-,313	,271	,170	-,079	
	Знач. (двостороння)		,786	,550	,147	,041	,094	,304	,420	,038	,350	,009	,032	,066	,254	,596	
	N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
	VAR000 10	,055	-,021	-,147	,171	-,106	-,239	-,083	,031	,139	1,000	,249	,019	-,108	,081	,114	
	Знач. (двостороння)		,712	,891	,326	,252	,479	,106	,580	,834	,350	,091	,901	,470	,588	,444	
N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	
VAR000 11	,050	-,016	-,051	-,122	-,108	-,134	,130	-,014	,375	,249	1,000	-,178	-,030	,331	-,220		
Знач. (двостороння)		,740	,916	,735	,415	,468	,370	,384	,923	,009	,091	,230	,839	,023	,138		
N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	
VAR000 12	,029	-,020	,247	,302	,012	-,125	,043	,363	-,313	,019	-,178	1,000	-,366	-,087	-,059		
Знач. (двостороння)		,847	,892	,094	,039	,935	,402	,774	,012	,032	,901	,230	,012	,560	,694		
N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	
VAR000 13	,143	-,036	,081	-,107	-,003	-,048	-,029	-,367	,271	-,108	-,030	-,366	1,000	-,099	,070		
Знач. (двостороння)		,339	,811	,588	,474	,981	,746	,844	,011	,066	,470	,839	,012	,506	,641		
N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	
VAR000 14	,003	-,349	,025	,070	-,089	-,003	-,142	-,042	,170	,081	,331	-,087	-,099	1,000	,180		
Знач. (двостороння)		,982	,016	,869	,641	,551	,984	,343	,781	,254	,588	,023	,560	,506	,226		
N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	
VAR000 15	,148	-,323	,010	,217	-,024	,020	-,111	-,034	-,079	,114	-,220	-,059	,070	,180	1,000		
Знач. (двостороння)		,321	,027	,948	,143	,875	,893	,458	,822	,596	,444	,138	,694	,641	,226		
N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	
VAR000 16	,104	-,147	-,238	-,413	-,274	,036	-,134	-,441	,251	,047	,083	-,165	-,032	,134	,128		
Знач. (двостороння)		,487	,325	,108	,004	,062	,811	,369	,002	,089	,752	,577	,268	,833	,371		
N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	
VAR000 17	,131	,340	,396	,609	,471	-,033	-,121	,497	-,310	,226	-,062	,383	-,200	-,056	,046		
Знач. (двостороння)		,379	,019	,006	,000	,001	,826	,418	,000	,034	,127	,677	,008	,177	,707		
N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	
VAR000 18	-,170	-,324	-,275	-,230	-,446	-,185	-,007	-,182	,228	-,045	-,060	-,197	,100	,167	,029		
Знач. (двостороння)		,253	,026	,062	,120	,213	,965	,222	,123	,763	,686	,184	,503	,261	,848		
N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	
VAR000 19	-,017	-,341	-,253	-,116	-,394	-,027	,010	-,253	,223	,000	,346	-,085	,012	,362	,004		
Знач. (двостороння)		,912	,019	,086	,436	,006	,856	,949	,086	,132	1,000	,017	,570	,935	,012		
N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	
VAR000 20	,085	-,182	-,044	,008	-,049	,047	,058	,146	,081	-,027	,038	-,141	,032	,133	,082		
Знач. (двостороння)		,571	,221	,769	,956	,743	,751	,697	,328	,590	,856	,799	,343	,830	,372		
N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	
VAR000 21	,105	,193	,214	,105	,148	,059	-,154	,269	-,112	-,063	,073	-,290	,076	-,123	,116		
Знач. (двостороння)		,482	,194	,148	,483	,320	,692	,301	,068	,454	,675	,627	,048	,610	,409		
N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	
VAR000 22	,191	,021	-,142	,124	-,032	,031	-,038	-,202	,092	,383	,316	,005	,173	,097	-,024		
Знач. (двостороння)		,198	,887	,341	,405	,833	,839	,798	,174	,538	,008	,031	,974	,244	,518		
N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	
VAR000 23	,021	,275	,632	,189	,543	,057	-,054	,601	-,266	-,079	,037	,124	-,121	-,024	-,060		
Знач. (двостороння)		,887	,061	,000	,203	,000	,704	,719	,000	,070	,600	,807	,406	,418	,873		
N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	
VAR000 24	-,028	,172	,272	,335	,297	,056	-,209	,405	-,201	,059	-,090	,246	-,214	-,174	,160		
Знач. (двостороння)		,854	,246	,065	,021	,042	,709	,158	,005	,176	,694	,547	,095	,148	,243		
N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	
VAR000 25	,078	,111	-,026	,256	,194	-,057	,071	,169	,067	,116	,204	-,003	,107	,095	,080		
Знач. (двостороння)		,602	,459	,861	,083	,191	,703	,637	,257	,652	,439	,170	,982	,474	,525		
N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	
VAR000 26	,163	,363	,448	,461	,476	-,058	,049	,478	-,153	,233	,040	,230	-,133	-,196	-,074		
Знач. (двостороння)		,274	,012	,002	,001	,001	,699	,744	,001	,305	,115	,789	,120	,374	,187		
N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	
VAR000 27	,053	,307	,252	,262	,282	,070	-,101	,331	,056	,152							



## (продовження таблиці)

		VAR000 16	VAR000 17	VAR000 18	VAR000 19	VAR000 20	VAR000 21	VAR000 22	VAR000 23	VAR000 24	VAR000 25	VAR000 26	VAR000 27	VAR000 28	VAR000 29	
Ро	Спіршена 01	Коефіцієнт кореляції	,104	,131	-,170	-,017	,085	,105	,191	,021	-,028	,078	,163	,053	-,040	,115
		Знач. (двостороння)	,487	,379	,253	,912	,571	,482	,198	,887	,854	,602	,274	,724	,788	,442
		N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
	02	Коефіцієнт кореляції	-,147	,340	-,324	-,341	-,182	,193	,021	,275	,172	,111	,363	,307	,236	,331
		Знач. (двостороння)	,325	,019	,026	,019	,221	,194	,887	,061	,246	,459	,012	,036	,110	,023
		N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
	03	Коефіцієнт кореляції	-,238	,396	-,275	-,253	-,044	,214	-,142	,632	,272	-,026	,448	,252	,359	,444
		Знач. (двостороння)	,108	,006	,062	,086	,769	,148	,341	,000	,065	,861	,002	,087	,013	,002
		N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
	04	Коефіцієнт кореляції	-,413	,609	-,230	-,116	,008	,105	,124	,189	,335	,256	,461	,262	,272	,417
		Знач. (двостороння)	,004	,000	,120	,436	,956	,483	,405	,203	,021	,083	,001	,075	,064	,004
		N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
	05	Коефіцієнт кореляції	-,274	,471	-,446	-,394	-,049	,148	-,032	,543	,297	,194	,476	,282	,353	,424
		Знач. (двостороння)	,062	,001	,002	,006	,743	,320	,833	,000	,042	,191	,001	,055	,015	,003
		N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
	06	Коефіцієнт кореляції	,036	-,033	-,185	-,027	,047	,059	,031	,057	,056	-,057	-,058	,070	-,090	-,050
		Знач. (двостороння)	,811	,826	,213	,856	,751	,692	,839	,704	,709	,703	,699	,639	,547	,737
		N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
	07	Коефіцієнт кореляції	-,134	-,121	-,007	,010	,058	-,154	-,038	-,054	-,209	,071	,049	-,101	-,044	,014
		Знач. (двостороння)	,369	,418	,965	,949	,697	,301	,798	,719	,158	,637	,744	,497	,771	,925
		N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
	08	Коефіцієнт кореляції	-,441	,497	-,182	-,253	,146	,269	-,202	,601	,405	,169	,478	,331	,502	,451
		Знач. (двостороння)	,002	,000	,222	,086	,328	,068	,174	,000	,005	,257	,001	,023	,000	,001
		N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
	09	Коефіцієнт кореляції	,251	-,310	,228	,223	,081	-,112	,092	-,266	-,201	,067	-,153	,056	-,180	-,109
		Знач. (двостороння)	,089	,034	,123	,132	,590	,454	,538	,070	,176	,652	,305	,708	,227	,465
		N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
	10	Коефіцієнт кореляції	,047	,226	-,045	,000	-,027	-,063	,383	-,079	,059	,116	,233	,152	,276	,274
		Знач. (двостороння)	,752	,127	,763	1,000	,856	,675	,008	,600	,694	,439	,115	,307	,060	,062
N		47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
11	Коефіцієнт кореляції	,083	-,062	-,060	,346	,038	,073	,316	,037	-,090	,204	,040	,023	,162	,084	
	Знач. (двостороння)	,577	,677	,686	,017	,799	,627	,031	,807	,547	,170	,789	,879	,278	,573	
	N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
12	Коефіцієнт кореляції	-,165	,383	-,197	-,085	-,141	-,290	,005	,124	,246	-,003	,230	,126	,139	,215	
	Знач. (двостороння)	,268	,008	,184	,570	,343	,048	,974	,406	,095	,982	,120	,399	,352	,147	
	N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
13	Коефіцієнт кореляції	-,032	-,200	,100	,012	,032	,076	,173	-,121	-,214	,107	-,133	-,184	-,250	-,163	
	Знач. (двостороння)	,833	,177	,503	,935	,830	,610	,244	,418	,148	,474	,374	,215	,090	,272	
	N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
14	Коефіцієнт кореляції	,134	-,056	,167	,362	-,133	-,123	,097	-,024	-,174	,095	-,196	-,027	-,105	-,137	
	Знач. (двостороння)	,371	,707	,261	,012	,372	,409	,518	,873	,243	,525	,187	,856	,481	,359	
	N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
15	Коефіцієнт кореляції	,128	,046	,029	,004	,082	,116	-,024	-,060	,160	,080	-,074	-,076	-,137	-,098	
	Знач. (двостороння)	,389	,759	,848	,978	,582	,438	,874	,689	,284	,595	,619	,612	,359	,512	
	N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
16	Коефіцієнт кореляції	1,000	-,438	,308	,304	-,110	-,033	,152	-,348	-,447	-,111	-,335	-,006	-,165	-,260	
	Знач. (двостороння)	,	,002	,035	,038	,460	,825	,306	,016	,002	,456	,021	,970	,267	,077	
	N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
17	Коефіцієнт кореляції	-,438	1,000	-,521	-,382	-,062	,231	,022	,531	,530	,206	,729	,424	,542	,675	
	Знач. (двостороння)	,002	,	,000	,008	,677	,118	,884	,000	,000	,165	,000	,003	,000	,000	
	N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
18	Коефіцієнт кореляції	,308	-,521	1,000	,439	,030	-,154	-,058	-,423	-,398	-,118	-,519	-,318	-,355	-,471	
	Знач. (двостороння)	,035	,000	,	,002	,841	,302	,697	,003	,006	,430	,000	,029	,014	,001	
	N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
19	Коефіцієнт кореляції	,304	-,382	,439	1,000	-,022	-,240	,185	-,505	-,492	-,013	-,321	-,240	-,259	-,313	
	Знач. (двостороння)	,038	,008	,002	,	,883	,105	,214	,000	,000	,931	,028	,104	,079	,032	
	N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
20	Коефіцієнт кореляції	-,110	-,062	,030	-,022	1,000	,104	-,170	,102	-,123	,303	,032	-,067	,005	-,003	
	Знач. (двостороння)	,460	,677	,841	,883	,	,485	,252	,494	,409	,038	,829	,654	,974	,983	
	N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
21	Коефіцієнт кореляції	-,033	,231	-,154	-,240	-,104	1,000	,017	,330	,064	,151	,341	,204	,342	,319	
	Знач. (двостороння)	,825	,118	,302	,105	,485	,	,911	,023	,669	,310	,019	,170	,019	,029	
	N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
22	Коефіцієнт кореляції	,152	,022	-,058	,185	-,170	,017	1,000	-,102	-,221	,143	,157	,111	,010	,157	
	Знач. (двостороння)	,306	,884	,697	,214	,252	,911	,	,494	,135	,339	,293	,457	,947	,293	
	N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
23	Коефіцієнт кореляції	-,348	,531	-,423	-,505	-,102	,330	-,102	1,000	,476	,078	,546	,357	,555	,536	
	Знач. (двостороння)	,016	,000	,003	,000	,494	,023	,494	,	,001	,602	,000	,014	,000	,000	
	N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
24	Коефіцієнт кореляції	-,447	,530	-,398	-,492	-,123	,064	-,221	,476	1,000	,019	,366	,303	,462	,369	
	Знач. (двостороння)	,002	,000	,006	,000	,409	,669	,135	,001	,	,900	,011	,039	,001	,011	
	N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
25	Коефіцієнт кореляції	-,111	,206	-,118	-,013	,303	,151	,143	,078	,019	1,000	,423	,286	,277	,402	
	Знач. (двостороння)	,456	,165	,430	,931	,038	,310	,339	,602	,900	,	,003	,051	,059	,005	
	N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
26	Коефіцієнт кореляції	-,335	,729	-,519	-,321	,032	,341	,157	,546	,366	,423	1,000	,740	,753	,972	
	Знач. (двостороння)	,021	,000	,000	,028	,829	,019	,293	,000	,011	,003	,	,000	,000	,000	
	N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
27	Коефіцієнт кореляції	-,006	,424	-,318	-,240	-,067	,204	,111	,357	,303	,286	,740	1,000	,645	,836	
	Знач. (двостороння)	,970	,003	,029	,104	,654	,170	,457	,014	,039	,051	,000	,	,000	,000	
	N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
28	Коефіцієнт кор															

*Процедура надання першої психологічної допомоги (самопомоги)  
(джерело: Організація психологічної підготовки у Збройних Силах України:  
навч.-метод. посіб. / за ред. генерал-майора В. Клочкова. – К.: НДЦ ГП ЗС України,  
2023. – 325 с.)*

Перша психологічна допомога є відгуком одного військовослужбовця на фізичне і психологічне емоційне стресове перенавантаження іншого.

Це щось подібне до того, коли дитина злякалась або не зрозуміла, що відбувається – батьки або інші дорослі допомагають зорієнтуватись у ситуації, зрозуміти стосунки і пояснюють це дитині. Для дорослого – це як знайти слова підтримки один одного в ситуації розчарування чи різних негативних переживань. Це природні способи реагування – “Я готовий допомогти іншому, коли бачу, що йому варто “протягнути руку”, що він потребує моєї допомоги, засмучений, розлючений, розгублений, раптово захоплений”.

Проводячи заняття потрібно говорити бійцям про добровільність надання першої психологічної допомоги.

Можна їм сказати: “Якщо ти відчуваєш, що не готовий надати допомогу побратиму, відчуваєш тривогу або страх, тобі неприємно, не роби цього. Це нормальна реакція і ти маєш на неї право. Звісно ти можеш переживати сором за те, що не можеш допомогти, зроби хоча б щось – наприклад, поклич на допомогу”.

Перша психологічна допомога означає не більше ніж надання підтримки солдату у стані сильного стресу, надмірного напруження, фізичних травм чи фізичного захворювання. Емоційний стрес не завжди видно так, як захворювання чи фізичні травми. Тим не менше, перезбудження, страх, занепокоєння чи дратівливість, гнів чи депресія говорить про втрату психологічної рівноваги і того, що стрес досяг максимальної точки, коли бійцю важко самотійно впоратись зі своїми емоційними реакціями. Ігнорування такого стану може сприяти швидкому виснаженню, тривалому одужанню, а в професійній діяльності, якщо стрес був саме під час її виконання – то і професійному вигоранню.

Процедура надання першої психологічної допомоги (далі – ППСД) має ряд особливостей

У кризовій ситуації не можна приступати до допомоги відразу. Слід оцінити ситуацію, визначити тих, хто потребує допомоги першим.

Добре, коли у військовослужбовця, якому надається ППСД, є емоції (далі ми будемо його називати побратимом), не слід боятися їх, адже вони можуть просто здаватися більш інтенсивними, ніж є на справді. Побратим вже пережив їх, тому вони не такі інтенсивні, як ми бачимо.

Для побратима важливо, щоб з ним були поруч і щоб він відчував, що зараз не один: “Я з тобою. Ти не один”. Можна назватися, запитати, як звати потерпілого, легко доторкнутися до руки чи плеча.

Поводитись треба професійно – це заспокоює. Кожного разу перед будь-якою своєю дією треба запитувати потерпілого.

Не можна його звинувачувати, доторкатись до голови та інших частин тіла.

Розташуйтеся на тому ж рівні, що і потерпілий.

Залучайте людей з його оточення, особливо допитливих. Якщо такі вже з’явилися, то долучайте їх до допомоги. Роздайте прості завдання.

Припиняється допомога, коли побратим сам може собі допомогти та потурбуватися про себе. Як тільки він починає злитися, це ознака того, що йому допомога не потрібна. Гнів – позитивна реакція.

Хороша робота помічника – коли видно полегшення у потерпілого.

Побратим може довго мовчати, але це теж робота. Важливо дати можливість вибору: пити – не пити, говорити – мовчати... Але іноді варто відразу запропонувати попити – ця пропозиція “заземляє” емоційні переживання і заспокоює.

## **Загальні правила першої психологічної допомоги “6П”**

### **1. Підійди**

Знайди в собі силу звернутися до потерпілого (щоб проявити людяність не треба бути спеціалістом). Представся (назви власне ім'я).

### **2. Підтримай**

Знайди безпечне місце. Відведи потерпілого з поля бою (місця трагедії). Посади його, спершись об стіну, підтримай своїм тілом. Захищай потерпілого.

### **3. Пам'ятай про реальність**

Звертайся до постраждалого за ім'ям (по батькові). Запитай його чи знає він, що трапилось, де він знаходиться. Розкажи йому потрібну інформацію, допомагай зорієнтуватися в ситуації. Зосередься на диханні, говори: “Спокійний вдих-видих”.

### **4. Посприяй**

Сприяй прояву емоцій. Заспокій постраждалого в тому, що його переживання і їх зовнішні прояви в такій ситуації нормальні. Довіряй його здатності впоратися з ситуацією.

### **5. Потурбуйся**

З'ясууй, чого потребує, запропонуй воду, ковдру, скажи, де можна відправити природні потреби. Слухай (не бійся при цьому мовчати). Акуратно використовуй фізичний контакт.

### **6. Передай**

Не обов'язково впоратись з усім одному. Передай постраждалого медичним працівникам, психологам, командирам.

В ході проведення заняття доцільно практично відпрацьовувати ситуаційні завдання з надання першої психологічної допомоги.

Керівник заняття: завчасно готує навчальне місце для застосування засобів імітації та використання акустичної системи;

перед початком розгляду інформації без попередження особового складу здійснює підрив імітаційних засобів та застосовує акустичну систему з трансляцією звуків черг пострілів зі зброї, з танків, криків, стогону, прохань про допомогу “поранених військовослужбовців”;

організує обговорення індивідуальних реакцій військовослужбовців на підрив імітаційних засобів;

розподіляє особовий склад на підгрупи (пари);

показує по елементах дії з надання першої психологічної допомоги з подальшим відпрацюванням у підгрупах (парах);

використовує ситуаційні завдання;

стисло аналізує дії військовослужбовців і залучає до цього найбільш підготовлений особовий склад підрозділу;

підбиває підсумки з кожного питання (завдання), зосереджуючи увагу на позитивних моментах і недоліках розглянутих проблем.